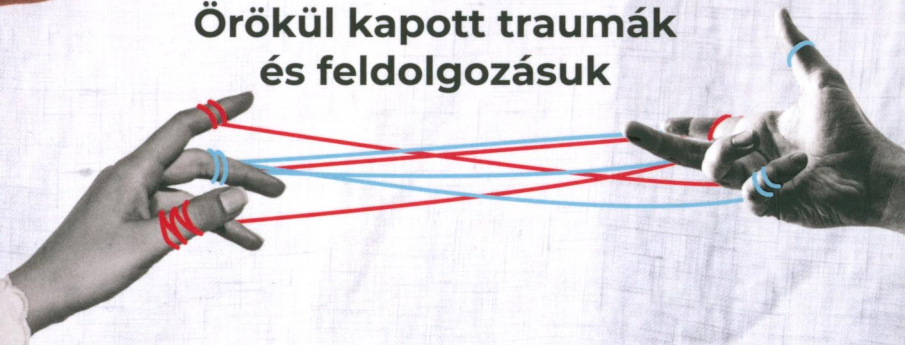
TRANSZGENERÁCIÓS TÖRTÉNETEK

Örökül kapott traumák és feldolgozásuk



Dr. Balogh Klára • Dr. Bárdos Katalin • Békési Tímea
Dr. Hardy Júlia • Dr. Koltai Mária • Korbuly Ágnes • Tóth Borbála

hvg könyvek

Dr. Balogh Klára, Dr. Bárdos Katalin,
Békési Tímea, Dr. Hardy Júlia,
Dr. Koltai Mária, Korbuly Ágnes,
Tóth Borbála

TRANSZGENERÁCIÓS TÖRTÉNETEK

Örökül kapott traumák és feldolgozásuk

hvg könyvek

Dr. Balogh Klára, Dr. Bárdos Katalin, Békési Tímea,
Dr. Hardy Júlia, Dr. Koltai Mária, Korbuly Ágnes, Tóth Borbála:
Transzgenerációs történetek – Örökül kapott traumák és feldolgozásuk

© Dr. Balogh Klára, Dr. Bárdos Katalin, Békési Tímea,
Dr. Hardy Júlia, Dr. Koltai Mária, Korbuly Ágnes, Tóth Borbála,
2021

2

SOMOGYI KÖNYVTÁR 1881 SZEGED
9JJ2h9
432
21
150
T90

Szerkesztő: Orosz Ildikó

Borító: Grosan Cristina

Somogyi-könyvtár, Szeged
S000740911

HVG Könyvek, Budapest, 2021
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Tanács Eszter
www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-565-091-0

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképészeti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.
Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Sörfőző Zsuzsa
Nyomás: MondAt Nyomda Kft.
Felelős vezető: Nagy László

TARTALOM

TRANSZGENERÁCIÓS ÖRÖKSÉGEINK 7
Elméleti bevezető
Dr. Koltai Mária

SZABADULÁS EGY ÁTOK FOGSÁGÁBÓL 33
Terápiás utak és útvesztők az apai átoktól az anyai áldásig
Dr. Balogh Klára

A FÉRFI, AKI EGYEDÜL JÁRT CSALÁDTERÁPIÁBA 59
Titkok és hazugságok egy vallásos, konzervatív budapesti családban
Dr. Hardy Júlia

AZ EMLÉKEZÉS ÖSVÉNYEIN 79
A pánik mögött megbúvó transzgenerációs múlt
Dr. Bárdos Katalin

A CSEND ŐRZŐI 105
Egy féltékenységi és bizalmatlansági problémákkal küzdő férfi terápiája
Korbuly Ágnes

DÉZSA ÉS MEDER 131
Egy szenvedélybeteg családban nevelkedő lány története
Békési Tímea

ÁLDOZATI OLTÁR 159
Két női sors a genodráma színpadán
Tóth Borbála

CSALÁDI ÖRÖKSÉGEINK 189
Gyakorlatok
Dr. Koltai Mária

A szerzőkről 195
Jegyzetek 199
Felhasznált és ajánlott irodalom 207

TRANSZGENERÁCIÓS ÖRÖKSÉGEINK

Elméleti bevezető

Dr. Koltai Mária

„Jelen idő és múlt idő
A jövő időben talán jelen van,
S a jövő idő ott a múlt időben."[1]
T. S. Eliot: *Négy kvartett*

Könyvek és közlemények halmozódnak körülöttem: szakirodalom és népszerű pszichológia, mind-mind az egymást követő nemzedékek életéről, az örökség hatásáról, sorsot formáló erejéről szól. Már a címeikben is kifejezik a generációk közötti kapcsolati hatások sokféle jelentésárnyalatát és rétegét: *Örökölt családminták, Örökölt sors, Családfánk titkai, Sorsunk rejtett mintázata, Ősterápia, Őseink üzenetei, Transzgenerációs hatások a családban, A transzgenerációs trauma és terápiája, Az öngyilkosság transzgenerációs történetei*... Ez a lista is jelzi, hogy jelentős az érdeklődés, bőséges a kutatási anyag és a tanulság. Örömmel tölt el, hogy régi családterápiás érdeklődési területem gazdagodását tapasztalhatom. Rendkívül dinamikus, ugyanakkor ellentmondásoktól sem mentes ez a népszerűség, amelynek részleteire, a róla való gondolkodás fontosságára később még visszatérek.

Az emberi lét, a lélek dolgai mindig szoros összefüggésben álltak a kapcsolati, szociális, történelmi, politikai

és kulturális környezettel. Pszichológiai alaptétel, hogy a kapcsolatainkban létezünk, s a bennünket körülvevő rendszerek mélyen befolyásolják működésünk, lehetőségeink korlátait, határait, szabályait, még az érzelmi életünk megnyilvánulásait is. Márai Sándornál pontosabban, hitelesebben kevesen tudták megfogalmazni a családon belüli generációs kapcsolatok világát:

> Az „egyéniség", az a kevés, ami újat az ember önmagához ad, elenyésző az örökség mellett, melyet a halottak hagynak reánk. Emberek, kiket soha nem láttam, élnek, idegeskednek, alkotnak, vágyakoznak és félnek bennem tovább. Arcom anyai nagyapám mása, kezemet apám családjától örököltem, vérmérsékletem valamelyik anyai rokonomé. Bizonyos pillanatokban, ha megsértenek vagy gyorsan határoznom kell, valószínűleg szó szerint azt gondolom és mondom, amit egyik nagyapám gondolt a morvaországi malomban, hetven év előtt.[2]

Egy későbbi, posztmodern családregényben, még tágasabban, így fogalmazza ezt meg Esterházy Péter: „A családfaágak messzi nyújtózhatnak, behálózzák az időt, teret, személyes kapcsolatot létesítve a múlttal, a világgal." És: „A múlt nem azért a miénk, mert dicső; de mert a miénk, gazdagok vagyunk, és ez a fajta gazdagság növeli a szabadságot."[3]

Ez a két dimenzió, az intergenerációs kapcsolatok dimenziója, ami a belátható, az előző generációk nyomán

személyesen, vagy dokumentációkból, családi történetekből nagyjából ismerhető, és a másik, a tágasabb tér-idő-kultúra végtelensége befolyásolja a transzgenerációs pszichológia alapvető tartalmait.

Az előző generációk hatásai könnyebben hozzáférhetők, hiszen szerencsés esetben ismerhettük nagyszüleinket, a körülbelül nyolcvanéves múltat még személyes történeti emlékezés idézheti fel. József Attila jól ismert sorai a nemzedékek közötti hatások témájában:

> Anyám kún volt, az apám félig székely,
> félig román, vagy tán egészen az.
> Anyám szájából édes volt az étel,
> apám szájából szép volt az igaz.[4]

Jan Assmann vallástörténész szerint ezen túl, ha a tanúk már kihalnak, a kulturális örökség hatja át a generációkon átívelő emlékezetünket.[5] A dolog természetéből adódóan ez az emlékezet szimbólumokkal telített, töredékes, és a jungi őstípusok, mesék és mítoszok szimbolikus figuráival kínál meg bennünket, és ad lehetőséget örökségünk megértésére, integrálására. A bölcs varázsló, a manó, a gonosz boszorkány, az árva kisleány, a legkisebb királyfi, a kondás és a kobold, hősök és tündérek mind szereplői és azonosulási mintái az életünknek, ha ilyen szemmel is megtanuljuk olvasni történeteinket. Ha párhuzamokat találunk saját történetünk és a mesék, mítoszok világa között, az a kulturális örökségünk révén általában a túlélés és a fejlődés példáit sugallja számunkra.

Assmann *A kulturális emlékezet (Das kulturelle Gedächtnis)* című könyve segít megérteni a transzgenerációs történetek emlékezéssel és felejtéssel övezett tartományait, és sok lehetőséget, eszközt is rejt, hogy a felejtés homályába veszett traumatikus eseményeket fel tudjuk idézni, és a bénító, félelemmel teli, pusztító hiedelmek saját élettörténetünkre nehezedő árnyékát az építő, túlélést támogató mítoszi párhuzamok keresésével korrigálni tudjuk. Én magam a transzgenerációs öngyilkosságok, alkoholista családok esetében tapasztaltam ennek gyógyító erejét – egy gyilkos-öngyilkos családi tragédiában például a pusztító, féltékeny vadászszenvedélyt a *Cantata profana* mítoszába fordító mesével sikerült terápiás fordulatot elérni a túlélő leszármazottakkal.[6]

Családi tudattalan

A következőkben néhány fontos pszichológiai elméletet szeretnék röviden bemutatni, amelyek segítségével a generációkon átívelő transzmisszió mikéntjét próbálják megfejteni a szakemberek. Az átadás még ma is igazi rejtély, nem állíthatjuk, hogy pontosan értenénk, mikor, mi, hogyan történik. De a 20. században, a pszichológia tudománnyá válása óta sokan nagy invencióval, kreatív fantáziával eredtek e rejtély nyomába.

A 20. századot persze évezredek előzték meg, amelyek során e transzgenerációs jelenségek a Bibliától („Hetedízigen...") kezdve az ókori kultúrák, a középkori jóslatok, átkok és áldások, bűnbánatok és engesztelések gazdag forrásai. (A nagy, ősi szimbólumok világába vissza is nyúlunk a modern terápiás közegben. Az átok levétele és az áldás e kötetben is felbukkanó történet.)

A modern korban az egyik első szakember, aki kísérletet tett a transzgenerációs transzmisszónak, vagyis az örökségek átadásának, átvételének megértésére: Szondi Lipót. A magyar pszichológus zseniális felfedezése a *családi tudattalan.* Szondi az 1930-as évek második felében Budapesten, a Gyógypedagógiai Főiskolán volt egyetemi tanár, s munkatársaival családfákat elemzett, dolgozott fel. Azt kutatták, keresték, hogy vajon melyek azok a rejtett gének, amelyek az ember alapvető szenvedélyeit, választásait befolyásolják. Szondi meggyőződése volt, hogy a freudi személyes tudattalan, valamint a Jung által leírt kollektív tudattalan között létezik a családi tudattalan, amelyben az őseinktől kapott rejtett örökség működik és nagy befolyással van életünkre. A pár és a hivatás, a szenvedély és a sors, a betegség- és a halálnem „választása" is ezen tartomány befolyása alatt áll. Mivel a történelmi körülmények emigrációba kényszerítették, Svájcban munkálkodott aggkoráig, ott dolgozta ki a *sorsanalízis*nek nevezett terápiás módszerét.[7]

A genetikatudomány napjainkban science fiction-szerű eredményeket produkál, mégis azzal szembesülünk, hogy minden bizonnyal a családi hatásként jellemezhető, örökségnek, öröklésnek tartott jelenség nem magyarázható meg a gének szerkezete, DNS-szekvenciája, RNS-készlete alapján. Milyen hajlamaink és szenvedélyeink alakulnak ki, milyen pályát, hivatást, milyen párt, milyen betegsé-

get, milyen halálnemet „választunk", milyen sors ismétlődik generációról generációra? Iszákosok, öngyilkos tragédiák bukkannak fel az utódok sorában, vagy altruista, emberszerető, önfeláldozó, sorsukat a tudomány vagy az emberiség szolgálatába állító utódok folytatják-e a nemzedékek sorát? Mindezt Szondi az úgynevezett *rejtett gének* titkainak felismerésével szerette volna bizonyítani, ami akkor nem járhatott sikerrel. (Megjegyzem, napjainkban az epigenetikai kutatások felismerései nyomán ismét napirendre kerül, s jelentős tudományos visszhangja, érvényessége bontakozik ki.)

Szondi módszere, a sorsanalízis a család történetének megismerésén alapul, és érthetőbbé teszi az úgynevezett *kényszersors*ot, amelyet az utódok tudattalanul is másolnak, követnek, s ezáltal megismétlik az elődök hibáit, tévedéseit, bűneit, tragikus életeseményeit. Ez a felismerés lehetővé teszi a leszármazottak számára, hogy kimunkálják, megalkossák a saját, a végzettől megszabaduló sorsukat, ami valódi korrekciót hozhat az utódok átok sújtotta életében. Megvallom, e kora 20. századi Szondi-elmélet 21. századi terapeutaként is lenyűgöző hatással van rám.

Tudattalan és tudatos

„Elhatároztam, hogy soha nem leszek olyan, mint az apám, vagy az anyám, mindent másképp fogok csinálni, mint ők", hangoztatjuk főleg a serdülőkori lázadás, elhatárolódás és identitáskeresés időszakában – s lám, felnőttként,

szülőként azon kapjuk magunkat, hogy épp azt mondjuk, épp úgy viselkedünk, veszekszünk, basáskodunk, mint ők. Arra, hogy miért történik mindez, a pszichoanalízis különböző iskolái számos mélyebb magyarázatot írnak le.

A szoros érzelmi kötődésben, függőségben élő gyermek magába fogadja és építi a szülő, gondozó rá és belé vetülő érzelmeit. Az énhatárok még nem működnek, alakulóban vannak, a szülő érzelmei szinte akadálytalanul áramlanak az alakuló lélekbe, a formálódó személyiségbe. A szülő félelmei, aggodalmai, haragja, riadalma belevegyül a biztonságra és teljes elfogadásra vágyódó, strukturálatlan gyermeki psziché tartalmaiba, a hangulatok, mozdulatok, pantomimika, a gazdag nonverbális kapcsolat megnyilvánulásain keresztül. A belevetítésre példa, amikor az egyik szülő a gyermekébe látja, belehelyezi, sugározza a vágyait, félelmeit, aggodalmait, fantáziáit, saját elfojtott, eltagadott érzelmeit. A gyermek a formálódó, érzékeny lelkének, pszichés világának alakulása során pedig befogadja, beépíti ezeket, s kialakulnak olyan mélységes, tudattalan egymásra hangolódások, ahol már alig különül el az Én és a Másik. A gyermek a szülő érzéseinek tudattalan „gyűjtőtartályává" válik, s későbbi viselkedését, kapcsolatait, a világhoz való viszonyát ezek a magába fogadott, belsővé tett tartalmak vezérlik majd. A szoros családi kapcsolatban, az elsődleges családi szocializáció és alapkapcsolatok közegében odavissza folyik ez a belevetítő-befogadó-azonosulásos folyamat *(projekció-introjekció-identifikáció)*.

Az analitikus irányzatoktól eltérően a kognitív viselkedésterápiás irányzat a tudattalan hatalmával szemben a

ráció, a tanulás, a viselkedésminták meghatározó szerepét hangsúlyozza. Az élet nehézségein, a csapásokon és traumákon átesett elődök kóros megoldásai, kezelési módjai, alkoholizmusuk, öngyilkosságuk, betegségük, kényszereik és szorongásaik e megközelítés szerint fals tanulási minták ismétlései. A terápiás törekvések célja ebben a keretben e minták átírása, újrakondicionálása.

Kriptók és fantomok

Az *intrapszichés kripta* és a *transzgenerációs fantom* fogalmai a misztikumot, szinte a kísértethistóriák és visszatérő családi szellemek világát hozzák elénk. Ábrahám Miklós és Török Mária, a magyar származású, francia pszichoanalitikus házaspár valóban szinte a családi kísértetek, visszajáró lelkek világát idézik fel. Analitikusi munkájukban tapasztalták, hogy az egyén lelkében vannak elzárt intrapszichés kripták, és felfedezhetők úgynevezett transzgenerációs fantomok: álmok, fantáziák, az analízisben felbukkanó tartalmak, az egyén saját, személyes élettörténetéből nem magyarázható jelenségek. Ha a család történetében temetetlen holtak, elgyászolatlan elődök fordulnak elő, akikről nem beszélnek, igyekeznek elfelejteni, mert szégyent hoznak a családra, annak önmagáról ápolt képére, mert gyilkosság áldozatai, elkövetői, bűnösök, öngyilkosok, vagy csalás, szélhámosság, egyéb vétkek hordozói, akkor azokat a túlélők igyekeznek a családtörténetből kiradírozni, eltagadni, eltüntetni. Ám ezek a méltatlan, szégyellt, eltagadott ősök

felbukkannak a későbbi generációkban, a tudattalan félelmekben, szorongásokban, tévcselekedetekben, álmokban: Valódi kísértethistória ez a lélek színpadán.

A kripta tehát a lélekben erősen elhatárolt, elfalazott képződmény, de kiszivárog belőle a benne lévő tartalom, és kísérteni kezd a transzgenerációs fantom. Fellazult érzelmi állapotokban, fogékony, érzékeny élethelyzetekben, érzelmileg védtelen pillanatokban felbukkannak a tudattalanba száműzött históriák szereplői, ezek a „csontvázak a szekrényből".[8,9]

Családi delegáció

Legyél sikeres orvos, tanár, mérnök, tanult diplomás, mert én annak idején nem tanulhattam. Beíratlak balettre, zongorára, hegedűre, művészeti iskolába, mert nekem erre nem volt lehetőségem, és félbetört a tehetségem. Legyél olyan erkölcsös, mint mi, gebedj bele a munkába, áldozd fel magad olyan eszmék oltárán, melyek az én ideáljaim, és így tovább. Ez a szülői törekvés szinte közhelyesen általános, sokak számára ismerős, talán saját életünkben is megtapasztaljuk. Helm Stierlin német családterapeuta a *családi delegáció* fogalmával írta le ezt a jelenséget, amikor a családban a szülők, tekintélyszemélyek, kötődési figurák kijelölnek a gyermekek számára egy olyan életutat, olyan célt, teljesítményt, küldetést, ami nekik nem sikerült, pedig vágyakoztak rá.[10] Carl Gustav Jung ezt egy mondatban így summázta: „Semmi nincs lelkileg erőteljesebb hatással

a gyermekre, mint a szülők meg nem élt élete."[11] Vagyis nemcsak a szülők által megélt, megszenvedett, kínokkal teli vagy megszégyenült élet válik az utódok örökségévé, de az is bizony, ami az ő becsvágyuk, meg nem élt életük.

Tudatosan, hangoztatva és a tudattalan, sőt a morális befolyásolás szintjén is folyik ez a delegációs törekvés születéstől kamaszkorig, vagy egy életen át. Nincs is ezzel nagy baj, ha a gyermek vagy utód tehetségével, hajlamaival, vágyaival összhangban van, hiszen oly sok többgenerációs családtörténet példázza ezt. A népes Bach család, a Ferenczek, Mozart, a Zsolnay család története ékes példa, de a többgenerációs orvos-, jogász-, tudósfamíliák sikeres történetei is. Ám gyakran a hétköznapi, kisiklott életek hátterében fedezhető fel a szülői erőltetés a pályaválasztásban, a fals delegáció erőszakos hatása. A párválasztásban talán korunkban már nem oly feltűnő – sokkal inkább tudattalanul érvényesül –, de a családi történetekben igen sokszor felbukkan a szülői nyomás ereje. Nem mehettem hozzá, nem vehettem el, akit én szerettem, vagy legyen jobb sorsod, mint az enyém, szegénnyel ne házasodj, szinte végtelen a spektrum. Ezek nem is mindig rejtett, hanem olykor kimondott elvárások, parancsok.

Rejtett a delegáció akkor, ha a tudattalan és elfojtott késztetéseket, vágyakat adják át a szülők a gyermeknek. Például a légy mindig erényes, ne engedj a könnyelmű csábításnak szóbeli hirdetése mögött ott lappanghat a szexuális és érzelmi örömtelenség, az elfojtott kín, frigiditás; a szigorúság mélyén a vágyott léhaság és öröm. Ezt persze pontosan érzékelik a gyermekek. Hamisítatlan a kettős

kommunikáció, a szavak és a viselkedés ellentmondásossága, annak minden zavart keltő hatásával. Anyák és lányaik kapcsolatában gyakran előforduló pszichológiai jelenség ez, és nagy megdöbbenés, amikor például egy szigorú, erényes anya leánya serdülőkorában könnyelmű szerelmi kalandok szereplője vagy áldozata lesz.

Kapcsolati etika

Az egyik legfontosabb transzgenerációs iskola Böszörményi-Nagy Iván *kapcsolati etikájának*, a kontextuális terápiának a tanításán alapul. A II. világháború után Amerikába emigráló pszichológusok nyitottak és fogékonyak voltak az új, rendszerszemléletű családterápia eszméire. A kommunikációelmélet, általános rendszerelmélet és kibernetika talaján kifejlődő új terápiás irányzat forradalmi változást hozott a terápiás gyakorlatba. Új paradigma, a „kapcsolatainkban létezünk" eszméje váltotta fel az individuális pszichológia fogalmi és terápiás rendszerét. Rövid, praktikus, pragmatikus, jelenre fókuszáló és gyors változást eredményező ígéret volt. Az Európából analitikus iskolázottsággal és szemlélettel érkező családterapeuták azonban a családi múlt, a családtörténet, a transzgenerációs hatások ismeretében e gyorsan fejlődő és diadalmas terápiás közegben a pszichodinamikus, analitikus, transzgenerációs pár- és családterápia irányzatának megalkotói lettek.

Böszörményi, a magyar pszichoterápia egyik nagy nemzetközi alakja, 1948-ban hagyta el Magyarországot, és

SOMOGYI KÖNYVTÁR 955249 1881 SZEGED

szemlélete e transzgenerációs irányzatban is különleges helyet foglal el. Az emberi kapcsolatok etikai dimenziójának felfedezésével az egész pszichoterápiában különleges, kivételes értékre nyitott kaputt. Elméletében kiemelkedő a *lojalitás,* vagyis az elődökhöz fűződő hűség fogalma. Tanítása szerint a kapcsolati igazságosságra való törekvés hatja át az életet, ami minden emberi lény egzisztenciális törekvése. Az ősöktől kaptuk az életet, lekötelezettekké válunk, s ezt utódainknak adjuk tovább. Ez a lekötelezettség és lojalitás, az örökség alapozza meg a következő generációknak továbbadható megbízhatóságot, törődést, s ad jogosultságot és önérték-növekedést.

Ennek az őseinkhez fűződő lojalitásnak igen nagy ereje van, még akkor is, ha elhanyagolást vagy bántalmazást szenvedtünk el, ha elhagytak, megtagadtak. Sajnos hajlamosak vagyunk épp a lojalitás révén ezt a negatív kapcsolati viselkedést ismételni saját leszármazottainkkal. Sok bántalmazott gyermekből ezért válhat bántalmazó szülő, ami tehát nemcsak tanult mintakövetés, hanem egy mélyebb etikai tapasztalás, az úgynevezett *destruktív jogosultság* megnyilvánulása: azt tudom továbbadni, amit magam is kaptam. Ez szinte a bibliai „szemet szemért, fogat fogért" elv megnyilvánulása. A terápia kapcsolati terében lehetőség van arra, hogy elismerjük az érintett (áldozat és bántalmazó) méltatlan szenvedését, megértse és átélhesse, amiben részesült, de belátást is nyerjen arra, hogy megállítsa az igazságtalanul továbbgyűrűző bántalmazó viselkedést – ezáltal korrigálhatja a kapcsolati igazságosságon esett sebet, és saját önértékének növekedését élheti át.

Lojalitásviszonyaink komplikáltak, óhatatlanul konfliktusba is kerülünk miattuk. Az életciklusváltások, a fejlődés, a szülőkről való leválás, az autonómia parancsa a serdülő- és ifjúkorban a kortársakhoz, barátokhoz, szerelmekhez való kapcsolódást diktálja. A vertikális, vagyis az elődökhöz láncoló etikai erő összeütközésbe kerül a horizontális lojalitással, a kortársakhoz, barátokhoz, szerelmekhez fűződő kötődéssel, és a párválasztással, a saját családalakítással drámai konfliktusokba is torkollhat. Ezek felismerése, megoldása mindig nagy-nagy önismereti és kapcsolati pszichológiai feladat. A mindennapi tapasztalataink köréből a szülők és barátok hatása, az anyám vagy a feleségem pártjára álljak-e, az apámnak vagy a férjemnek van-e igaza, és hasonló, jól ismert dilemmák idézik ezt fel.

Nagy bonyodalom a lojalitás körül, ha egy gyermeknek választania kell például egy ádáz, ellenséges válás idején apja és anyja között. A lojalitás mindkét szülőhöz nagy erővel fűz, ha az egyiket letiltják a családban, a gyermek lelkében hasadás keletkezik, amely mélyreható, sokszor az önpusztításig sodró következményekkel járhat. A meghasadt lojalitás gyakran mutatható ki a serdülőkori öngyilkosságok hátterében.

A lojalitás transzgenerációs hatásai között az egyik legalattomosabb az úgynevezett *láthatatlan lojalitás.* Furcsa, bűnös, káros, az életet mérgező szenvedélyeknek hódolok, megbetegszem, öngyilkosságot kísérelek meg, könnyelmű életmódot folytatok, érthetetlen, talán a Szondi által kényszersorsnak nevezett életeseményekhez hasonlítható dolgok történnek velem. Ha a családtörténetet, az ősök viselt

dolgait tanulmányozzuk, ilyenkor gyakran találkozhatunk olyan elődd el, akihez valami miatt a láthatatlan lojalitás szálai kapcsolhatnak, és alaposabban megismerve talán az is kiderülhet, miért kitüntetettje egy ilyen elód a lojalitás kötelékeinek. Ilyenkor a tudattalanban nyomozva rejtélyekre és összefüggésekre bukkanhatunk. Az emberi kapcsolatok etikai dimenziója áthatja a tények, az érzelmek, a kapcsolati tranzakciók szintjét is, és ha sikerül feltárni, például egy terápia során, akkor mélyebb megértést, korrekciót tesz lehetővé a családi kapcsolatainkban, s ezáltal a tágabb kapcsolati működésünkben.[12, 13]

Soha nem felejtem el egy alkoholista férfi történetét, akinek a felmenői között minden generációban iszákos alakok szerepeltek. Ilyenkor az alkoholizmus genetikájával szokták leegyszerűsíteni a generációs sorozatot. A családtörténet gondos feltárása során azonban kiderült, hogy dédapja halála után az elárvult család eltartása, a kisebb testvérek felnevelése a legidősebb fiúgyermekre szakadt, nehéz pénzkereső munkát kellett vállalnia, minden saját vágyát, tervét feladnia. Az ivás adott vigaszt és oldódást, ráadásul a nehéz fizikai munkás környezet is efelé befolyásolta. A következő generációban már működött a szenvedélybetegség démona, továbbadódott a minta és persze a lojalitás parancsa is, a család félelme és gyanakvása, hogy ez a fiú is olyan lesz, mint a nagyapja. A történet tágabb jelentése, az áldozatvállalás hősi gesztusa nagy hatású volt, és segített abban, hogy a józanság útját, a nemes erkölcsi erő példáját kövesse a terápiába kerülő családtag; a szégyen helyett az autonóm sorsválasztás erejét keresse, és ezt támogassa az őt körülvevő család is. Férfi elődeihez nem az alkoholizmus folytatásával, hanem a felelősségvállalás és támogatás gesztusával tudott lojalitással kapcsolódni.

Családi forgatókönyvek

Igencsak ambiciózus, nagy pszichológiai apparátussal kutatott terület a *családi forgatókönyv*ek *(szkript*ek*)* világa. Ma már a laikusok számára is ismerősek lehetnek Eric Berne emberi játszmái és sorskönyve,[14] de utalhatunk e témában a művészet olyan zseniális, már-már tankönyvi alkotásaira is, mint a *Nem félünk a farkastól (Who's Afraid of Virginia Woolf)* című Edward Albee-dráma és az abból készült film.

Az emlékezés és a felejtés folyamatai, a család veszteségei és súlyos nehézségei, traumás eseményei köré épített magyarázatok, hiedelmek, mítoszok és legendák alapvetően befolyásolják a családi múlt narratíváit. Ezek aztán nagy hatással vannak az életvitelre, a kapcsolatokra, a nemi és családi szerepek alakulására, az élethez és halálhoz, veszteségekhez való viszonyra, az élet folytathatóságába vetett bizalom minőségére is. A forgatókönyvek tehát a családi történetalkotásokból kiindulva, a kötődési mintázatokkal összefüggésben előírják a családi kapcsolatokat, szerepviselkedéseket, meghatározzák a problémamegoldások módjait, a krízisek kezelését, a gyászhoz és veszteségekhez való viszonyt. A generációkon átadódó, merev forgatókönyvek improvizációval és a forgatókönyvek újraírásával alakíthatók a terápia során.[15]

Családfák suttogása

A családterápia gyakorlatában számos módszert használunk a család generációs témáinak megismerésére. Ezek között kiemelt szerepe van a *családfa (genogram)* rajzolásának, s a köréje fűződő kreatív technikák használatának. Családfát vettek fel már a Szondi-féle irányzat követői is, nagy figyelemmel elemzik a genetikusok, de a családterápiában talán a legsokoldalúbb módon, minden ismert adatát, a születési és halálozási évszámokat, neveket, betegségeket, származási helyszínt, az együtt élők kapcsolati jellemzőit, a foglalkozásra, kulturális, etnikai, szociografikus körülményekre vonatkozó adatokat jelöljük, és természetesen az adatok nyomán felmerülő történeteknek kitüntetett figyelmet szentelünk.[16]

Alaposan megvizsgálunk mindent, ami a névadásra, névváltoztatásokra, hagyományokra, szokásokra, nevezetes családi eseményekre, veszteségekre, válásokra, lakóhelyváltásokra, a történelmi eseményeknek a családra gyakorolt hatásaira vonatkozik. Ilyen módon a családfa felvétele nem csupán a családi struktúra diagnosztikai eszköze, hanem a család többgenerációs történetének megjelenítője lesz. Nézhetünk hozzá családi fotókat, olyan családi tárgyakat, melyeknek üzenetük, szimbólumértékük van, és amelyeket esetleg a családtagok az utódoknak is továbbadnak. A genogram pszichodramatikus feldolgozása, a *genodráma* módszere pedig valódi, mély érzelmi átélést tesz lehetővé a régi, fájdalmakkal, tünetekkel körülvett családi traumák megismerésére és feldolgozására.[17]

A családfa feldolgozásának óriási a jelentősége, mert az elfeledett, elhallgatott, titokként kezelt adatok is felszínre kerülhetnek, megnyitva ezzel az utat a család valódi történetének megismeréséhez, a befejezetlen, elgyászolatlan események utólagos átéléséhez, a fájó traumák feldolgozásához, a születés, szerelem és halál köré szövődő titkok, a családi univerzum fekete lyukainak felfedezéséhez. Nem is hinnénk, milyen sok családban vannak féltve őrzött, elsüllyesztett titkok, köréjük szőtt torzítások, legendák, hazugságok. Ezek homályban maradása veszélyes a leszármazottak, a család következő generációi számára. Olyanok, mint az időzített bombák, sosem tudható, mikor, kinél, milyen betegség, szorongás, depresszió, alkohol- vagy drogfüggőség, deviancia, pszichoszomatikus betegség, viselkedészavar, antiszociális viselkedés vagy akár öngyilkosság formájában bukkanhat elő a hatásuk. Tényleg hinnünk kell a transzgenerációs fantomok, a lélekben rejtőző kripták hatásának valóságosságában, lélektani erejében, a transzgenerációs atmoszféra nemzedékeket elborító hatásában.

Szeretnék felidézni ehhez kapcsolódóan egy történetet, amely a szunnyadó transzgenerációs hatások, a több generációban felbukkanó öngyilkosság gyászának elakadásáról szól:

Még a kötelező sorkatonai szolgálat idején történt, hogy egy tizenkilenc éves fiú katonai sorozás előtt igazolást szeretett volna kapni, hogy megúszhassa a katonaságot. Nyugodtnak és kiegyensúlyozottnak tartotta magát, semmi panasza, de irtózik a fegyverektől. Kiderült, hogy anyja a közelmúltban halt meg, öngyilkos lett, élettársa vadász-

fegyverével szíven lőtte magát. A fiatalember úgy vélte, hogy anyja beteg volt, egy csomó érszűkületes, csontritkulásos és egyéb panasza volt, nem akart szenvedni. Azt gondolta, jobb így neki, belenyugodott. Nagyanyja folyton sír, ezért mostanában inkább nem jár hozzá, a testvérével sem nagyon találkozik, és ha igen, inkább kerülik a fájó témákat. A genogram felvételekor kiderült a szülők válása, apjukkal megszakított kapcsolatuk, hogy a testvére ellenséges az anyja élettársával, és persze az ő erőltetett önállósodása, felnőttsége, magányossága fájón szembetűnő. Számos patológiát és veszélyt jelző körülmény körvonalazódott. A szülői generáció tagjainak számbavételénél kiderült, hogy anyjának volt egy bátyja, aki kamaszkorában apja fegyverével követett el öngyilkosságot. Ennek részleteiről semmit nem tudott. „Úgy látszik, ez a fegyveres öngyilkosság a mi családunkban öröklődik valahogy" – summázta egykedvűen.

A drasztikus, végzetes öngyilkosságok leegyszerűsítő magyarázata, a történetek ismeretlensége, az érzelmek szinte teljes elfojtása a családi gyász megannyi, halmozott elakadására utalt. A katonai felmentés indokoltsága mellett fontosnak tartottam, hogy feltámadjon az igénye a családdal közös gyászmunkára.

Gyász, veszteségek

A legnehezebb örökség a túlélők számára a család veszteségeinek hordozása. Az elgyászolatlan veszteségek és az

elakadt gyászok minden pszichoterápiás műfajban a leggyakoribb terápiás kihívást, feladatot jelentik. A nehéz, szégyennel és erőszakkal övezett halálok szinte mindig arra ösztönzik a családtagokat, hogy feledjenek, legyenek minél előbb túl rajta, ne beszéljenek róla, idegenek előtt titkolják, és egymás sebeit se szaggassák fel.[18] Ez a törekvés okozza a kriptaképzést is a lélek zugaiban, s később aztán az érthetetlen, megmagyarázhatatlan, titokzatos zavarokat, amelyek óhatatlanul felbukkannak a családtagok életében. Házassági diszharmóniáktól a gyermekek betegségein, magatartászavarain, a pánik-szorongás-depresszió tünetein, igen sokszor a függőségeken, drog- és alkoholproblémákon át a legszélesebb spektrumban fordulhatnak elő a következmények. Nemritkán a családfa tanulmányozása révén feltárt események világítanak rá a kór okaira. Nem zajlott le a veszteséggel kapcsolatos fájdalmas, nehéz érzésekkel járó gyászfolyamat, a gyászmunka, elmaradt ebben az egymást támogató részvétel, izolálódtak a családtagok, és a nehéz érzések idővel kerülőutakat, tüneteket képeztek, jelezvén a bajt. Ha ilyenkor fény derül a gócokra, utólag is pótolható, korrektív folyamatok segítői lehetünk. Vannak életesemények, családi évfordulók, újabb veszteségek, életciklusváltások, ünnepek, amikor fellazulnak a határok, gyengül az ellenállás ereje, felélénkülnek a töredékes emlékek, és ez lehetővé teszi a hozzáférést a lélek sebeihez. E kötet fejezeteiben szinte mindegyik családtörténetben központi szerepe van az elakadt, feldolgozatlan gyásznak.

Történelmi traumák

Külön fejezet, és a tágabb rendszerek zavarai miatt különösen nehéz feladat a nagyobb közösségeket, népcsoportokat, etnikumokat érintő traumák feldolgozása. A történelmi traumatizációk esetében az egyéni és a családi gyász akadályai súlyosan ötvöződnek a környező közösség, kultúra zavart működésével. Ezek azért is többgenerációsak, mert a trauma mértéke gyakran meghaladja az elszenvedő, túlélő generációk énvédelmét, önvédelmi kapacitását, túlélési tartalékait. A holokauszt áldozatainak többgenerációs traumahordozása, a gyásszal való megküzdés jellegzetességei ma is talán a legnagyobb tanulsággal szolgálnak. Virág Teréz gyermekanalitikus a KÚT-ambulanciát azzal a céllal alapította, hogy a holokausztáldozatok utódainak poszttraumás bajain minél hatékonyabban tudjanak segíteni. Úttörő kezdeményezés volt, és külön öröm, hogy Virág Teréz lánya, aki a KÚT Alapítvány munkáját folytatja, e kötetben is szerepel esettanumányaival.

A történelmi traumákat elszenvedett családok gyászát, a megbékélést, az életbe és a világba vetett bizalom helyreállítását, a család újrastrukturálását megnehezítheti a családot körülvevő tágabb rendszerek viszonyulása, a társadalmi méretű hamisítások, ködösítések és tagadások, gyakran politikai színezetű manipulatív tendenciák. Az elszenvedők nagyon gyakran ezért nem tudnak túllépni a múlt fájó sérülésein, bénító és mérgező hatásain. Az elmaradt szembenézés, a múlt felidézése, a gyász kollektív elhárítása napjainkig ható erővel van jelen.[19]

Dan-Bar On izraeli terapeuta nagy vállalkozása volt, hogy a szemben álló ellenséges felek leszármazottai számára terápiás csoportokat szervezett. Náci és holokauszt-leszármazottakkal, valamint izraeli palesztin–zsidó és ír protestáns–keresztény konfliktusokban volt jelentős, megértést és megbékélést segítő próbálkozása. A családi történetmondások erejének, az identitás tisztázásának, a gyász és a szégyen feldolgozásának nagy kísérletei voltak ezek, és példájának követése napjaink sok ellenséges helyszínén kívánatos lenne.[20, 21]

Losonczi Ágnes *Sorsba fordult történelem*[22] című könyvében publikálta azt a kutatási anyagot, amelyhez Budapest egyik kerületében hetven családdal készítettek mélyinterjúkat. A családtörténetekben az Osztrák–Magyar Monarchia felbomlásától, Trianontól a világháborúkon, a holokauszton, az 1950-es évek borzalmain át a rendszerváltásig terjedően tanulmányozták, hogy a családok milyen történelmi traumák elszenvedői voltak, és ez hogyan jelenik meg a leszármazottak emlékezetében, életében az ezredforduló tájékán. A könyv 2005-ben jelent meg, talán az egyik legjobb transzgenerációs-történelmi dokumentum, amelyben száz évre visszamenően feltárul a sajátos magyar körtánc, a szenvedéstörténetek lánca, az el nem csituló családi sérülések sora. Ebben a kötetben erre rímelően is találhatunk családtörténeti esetet, terápiás tanulmányt.

Kiengesztelődés, elhatárolódás

Számos példát sorolhatnék a kortárs magyar irodalomból, amely a családi traumákról, az ősöktől kapott és hordozott sebekről, veszteségekről szól. Oravecz Imre, Borbély Szilárd, Esterházy Péter, Nádas Péter, Tompa Andrea művei sokat segítenek saját családtörténeteink megértésében és saját generációs traumáink feldolgozásában. Ezek fő tanulsága mindig az, hogy merjünk emlékezni, a múlt eseményeit megismerni, merjünk szembenézni őseink viselt dolgaival, azok ránk gyakorolt hatását alaposan vizsgáljuk felül és tisztázzuk a hozzájuk való viszonyunkat – ez a reparáció valódi lehetősége. Oravecz Imre a „Kiengesztelődés egy halott iránt" című versében így ír erről:

> Sokáig nehezteltem nagyanyámra,
> Hogy hazajött apámmal Amerikából,
> De mióta többször elkövettem ugyanazt a hibát,
> Nagyon megenyhültem iránta:
>
> Velem úgy esett,
> Hogy először nem szántam el magam rendesen,
> Másodszor inamba szállt a bátorságom,
> Harmadszor meg elkéstem vele.[23]

Pontosan kiolvasható, ahogy a dologhoz való személyes viszonyát precízen tisztázza, megenyhül és vállalja sorsát, és saját felelősségét annak alakításában. Ezután lesz képes a *Halászóember* című, nagy verses regénye tanúsága szerint

arra, hogy a soha nem látott, és minden baj okozójának kikiáltott nagyapának megírja leveleit, megértse, elbúcsúzzon és megbékéljen. S nem mellesleg ezáltal találja meg saját originális irodalmi fajsúlyát. Az ősök hibáztatása sosem vezethet igazi megoldásra – a transzgenerációs családtörténetek nagy tanulsága ez. Meg kell ismernünk, pontosan megértenünk és a viszonyunkat tisztázva el kell határolódnunk a sorsuk hatásától – ez a személyes felelősség egzisztenciális és örök követelménye. Esterházy családregényében, a *Harmonia Caelestis*t követő *Javított kiadás*ban is konkrétan megfogalmazódik ez a tanulság.

A transzgenerációs történeteink is a saját autonóm, őseinktől elhatárolódni tudó lényünkre, akaratunk, választásaink, felelősségünk és identitásunk szilárdságára hívják fel a figyelmünket. Ez nem csupán bátorság, hanem kötelező életfeladat, az úgynevezett differenciálatlan családi énmasszából való differenciálódás parancsa. S mindez a valahova, valakihez tartozás, kötődés dialektikájának fejlődést inspiráló feszültségében zajlik.

A terápiás kapcsolatokban különösen érzékeny téma mindez. A szülők, felmenők bűnössége, a vádaskodás nemcsak az önfelmentésnek, a felelősség elhárításának aktusa, hanem az illojalitás miatt kapcsolati etikai vétség, amit árulással és bűntudattal járó érzések kísérhetnek. Mindez nagy hatással lehet a pszichoterápiás kapcsolatra, a páciens ellenállását, ellenséges érzéseket, akár a terápiából való kilépést is előidézheti. Ha figyelmesen olvassuk a kötet terápiás tanulmányait, ennek megjelenésére és kezelésére is több példát találhatunk.

Erőforrások

A transzgeneráció témájában sajnos túlsúlyban vannak a családi terheknek, átkoknak, az utódok áldozatszerepének példázatai. Valóban, a terápiás helyzetekben a szenvedéstörténetek dominálnak, főként a traumákat kell feloldani, a gyászokat végigvinni, a szenvedéseket felidézni az egészségesebb, reménytelibb jövő érdekében. Hiszen terápiás segítséget szenvedéseik, tüneteik, kínlódásuk feldolgozásához, nem pedig a harmonikus, kiegyensúlyozott és boldog életük élvezéséhez kérnek a klienseink. Ugyanakkor ne feledjük, hogy a családfa és a családtörténet kincsesbánya is, hiszen az elődöktől érdemeket, felhatalmazást, tehetséget, áldást, erőt, a túlélés példázatait, erőforrásokat is kapunk bőséggel, amelyek ellensúlyozhatják a gonosz és pusztító erőket. Minden családfa és családtörténet tartalmazza ezeket az erőforrásokat és értékeket, és fontos, hogy megismerjük, felfedezzük őket. Sokat meríthetünk belőlük, ha elvégeztük a *feltárás, megértés, integrálás* szenvedésteli pszichológiai munkáját. A delegáció pozitív példái mellett, amelyekre már korábban utaltam, léteznek olyan lojalitástörténetek, amelyek a tehetség, az értékteremtés, a helytállás, a becsület, az emberi tisztesség aranykönyvében jegyezhetők fel. Mindig figyeljünk az őseink sorában ezekre a példákra is. Futólag a Zsolnay nővérek példáját szeretném említeni, akik a gyáralapító, Zsolnay Vilmos lányaiként elköteleződtek a nagy családi vállalkozás fejlesztése, kiteljesítése ügyének. Ők maguk is szorgalmas, tehetséges művészi porcelánfestők voltak, s ugyanazon évben kötött házasságukkal is a közös

ügyet vitték tovább. Teréz egy kiváló geológushoz, Mattyasovszky Jakabhoz, Júlia pedig a lengyel Sikorszky Tádé építészmérnökhöz ment feleségül, akik tehetségükkel, földtani tanulmányaikkal, az építészeti kerámiagyártás fejlesztésével a gyár aranykorának kiteljesítéséhez járultak hozzá.[24]

Minden családban az ősök panoptikumában és az élő vagy töredékesen fellelhető generációs emlékezetben is felbukkannak értékes, tehetséges, kitartó, szorgalmas, szerető és jó emberek, családtagok, akik az áldás és az értékek forrásai lehetnek a leszármazottak számára. Legyünk erre kíváncsiak, nyitottak, és merjük tisztázni a velük való viszonyunkat. Nagy segítséget nyújthatnak saját egyéniségünk, egyedi és megismételhetetlen létezésünk és családi örökségeink összehangolásában.

E könyv esettanulmányaiban a transzgenerációs traumák, családi történetek igen széles spektruma jelenik meg. Társadalmi traumák elszenvedőinek leszármazottai, holokauszttúlélők, szenvedélybeteg családi sors, bántalmazás, erőszak, titkok, hazugságok, női és etnikai alávetettség esetei; a terápiás arzenálból pedig analitikus és rendszerszemléletű terápia, a családfa pszichodramatikus feldolgozása, az átok levételének rítusa, számos terápiás gyásztechnika alkalmazása követhető nyomon hiteles, tapasztalt szakemberek gyakorlatából. Természetesen a terápiás spektrum rendkívül gazdag, például a hipnoterápia vagy az oly népszerű családállítás sokak számára ismerős. Úgy vélem, az olvasók saját transzgenerációs témáik iránti kíváncsiságát, mélyebb érdeklődését, a megértés iránti motivációit egyaránt gazdagíthatják a kötetben ismertetett esetek.

SZABADULÁS EGY ÁTOK FOGSÁGÁBÓL

Terápiás utak és útvesztők az apai átoktól az anyai áldásig

Dr. Balogh Klára

„Szülői áldás nélkül áldatlan az élet…
– a szülőé is!"[1]

Dr. Hézser Gábor

Rendszerszemléletű családterapeutaként a panaszt, a tünetet a családi rendszer kontextusában próbálom megismerni és kezelni. Nézzük, mit jelent ez a terápiás gyakorlatban. Először is, hogyan határozzuk meg, mi a család? Manapság nagyon különböző fogalmak feszülnek egymásnak. Szerintem a család egymással kölcsönhatásban működő, egymástól érzelmileg, anyagilag függő személyek nyílt rendszere, amelynek a jelenét és a jövőjét befolyásoló története van. Meghatározója lehet a vérségi kötelék, de a mozaik- és szivárványcsaládok számának növekedésével én azt tartom fontosnak, hogy egymásnak elköteleződő emberekről van szó, akik felelősséget vállalnak egymásért, saját maguk viselkedéséért és különösen a gyerekekért.

A *rendszerszemlélet* azt jelenti, hogy a család a családtagok kölcsönhatása révén egységes egészként működik. Ennek a családi egységnek a meghatározó tulajdonsága inkább függ a tagjainak viszonyától, mint az egyes tagok tulajdonságaitól.

Érzelmileg közeli kapcsolatban könnyen előjöhetnek a gyermekkori traumák, szülő-gyerek, testvér- és párkapcsolati mintázatok. Bonyolult, többgenerációs érzelmi, kapcsolati térháló alakul ki minden családban. Ha ezen a hálón szabadon áramolhat az információ, a támogató energia, akkor felszabadító, a család fejlődését segítő rendszerről beszélünk. Ha ennek a térhálónak egyes részein titkok, fel nem dolgozott traumák, merev, hierarchikus struktúrák blokkolják az áramlást, akkor bénító, a fejlődést akadályozó családról beszélünk. Ez utóbbiban előbb-utóbb, legtöbbször a blokktól távolabb, megjelenik egy tünet. Ezt a tünetet mi, családterapeuták a családi rendszer működési, szerveződési zavarának jeleként kezeljük, a tünet miatt küldött vagy hozott pácienst pedig tünethordozónak.

Családi krízisek nem csak akkor keletkeznek, ha a család történetében mély sérülések, tabuk vannak. Beszélünk a *fejlődéssel együtt járó természetes krízisek*ről is. Hogyan jöhetnek ezek létre? Egyszerűen úgy, hogy nehéz a család két, egymással ellentétes irányú alapvető feladatát megvalósítani. Az egyik feladata, hogy teremtsen biztonságot, kiszámíthatóságot, azaz állandóságot; a másik, hogy segítse a család és a benne élők (egyén, pár) fejlődését, azaz a változást. Ezt a kettős feladatot szakaszosan tudja megoldani. Hol a változás kerül előtérbe, hol a stabilitás. Az így létrejövő szakaszokat *családi életciklusok*nak nevezzük.

Minden életciklusnak megvan a maga feladata, például a párkapcsolat elején, vagy a gyerekek születésekor az érzelmi kötődés, míg egy fiatal felnőttet nevelő családban a leválás, az elengedés kimunkálása. A feladat teljesítése érdekében szabályokat, határokat alakítanak ki, megtörténik a felelősségek felosztása, kiosztódnak a szerepek, beáll egy egyensúly, egyfajta kiszámíthatóság. Ha ez a működési keret már nem biztosít megfelelő lehetőséget a fejlődésre, ha kinőtték a családtagok, akkor felborul a biztonságot jelentő egyensúly, nem működnek a korábbi szabályok, szerepek, és megindul a változás. A család egyrészt akkor tud továbblépni a következő szakaszba, ha teljesítette az adott életciklus feladatát, másrészt épp ennek teljesítése okán kialakul egy belső feszültség, szükség a keretek megváltoztatására. Sok család ezt az átmeneti bizonytalanságot és a vele járó stresszt saját hozott és kialakított eszközeivel megoldja, de van, amelyik nem, és elakad a fejlődésben.

Lehet ennek transzgenerációs oka, amikor a leválás a korábbi generációban nagy veszteséggel járt. Például, egy érettségi előtt álló fiatalember fel akarta adni terveit, lázadt szülei túlzó irányítása, fojtogató kontrollálása ellen. A családfából kiderült, hogy három generációval korábban egy, a fiúval azonos nevű apai nagybácsi tizennyolc éves korában öngyilkos lett. Ebből eredt a szülők féltése, amire a fiú szinte önpusztító lázadással reagált. Ilyen és hasonló életesemények, az úgynevezett *vertikális stresszorok* tehetik félelmetessé az életciklusváltást.[2]

Lehet oka a jelenben is, amikor a fejlődési krízis mellett több nehezen megoldható probléma gyűlik össze, például súlyos baleset, betegség, munkanélküliség. Ezeket *járulékos krízisek*nek, vagy *horizontális stresszorok*nak nevezzük. Ebben az esetben egyszerűen kimerülnek a család megoldási eszközei, erőforrásai, külső segítségre lesz szükségük, vagy

elhúzódó, krónikus krízis alakul ki. A család nyílt rendszer, írtam korábban. Ez azt jelenti, hogy kapcsolatban van a környezetével, a külső gazdasági, politikai, társadalmi változások hatnak rá, veszélyeztethetik a működését. A család erre reagálhat úgy, hogy zárja a határait, nem enged be idegen embereket, eszméket, és igyekszik minél kevesebb információt megosztani magáról. Ez a zártság, például a vészkorszakban vagy az 1950-es években, a túlélést szolgálhatta. Ám ha a veszély csökkenésével, elmúltával is fennmarad ez a merev határ, az gátolhatja a benne élők életét, fejlődését. Olyan lesz a család, mint egy lejárt konzerv, amelyik egy idő után az erjedéstől felrobban, vagy megaszalódik a tartalma.

A család alkalmazkodását a jól érzékelhető, rugalmas határ segíti, amely belül biztonságot teremt, segít megőrizni a család egységét, ugyanakkor adaptívan tud reagálni a külső körülményekre. Például, iskolás gyerekeink barátait, a családi vállalkozás munkatársait – a családtagok közös megegyezésével – meghatározott időben beengedjük közös terünkbe, és a mi gyerekeink is meglátogathatják a barátaikat, a kamaszok elmehetnek buliba, edzésre. Szoktunk még beszélni diffúz határokról. Ebben az esetben a külső körülmények szinte szűretlenül befolyásolják a család életét, nem alakul ki családi intimitás, védett idő. Ki-be járnak élettársak, szeretők, munkatársak, segítők, gyámhivatal, rendőrség, akár személyesen, akár online. Ez a túlzottan átjárható határ nem ad biztonságot, nem kapnak a benne élők elég figyelmet, törődést. Ahogy szoktam mondani, szinte kiviszi a huzat a gyereket a családból.

Látjuk tehát, hogy a család működése függ a történetétől, fejlődési fokától, és függ a külső mikro- és makrokörnyezet hatásaitól. Mindezt azért írtam le, hogy érzékeltessem, milyen bonyolult a család navigálása, és mielőtt ítélkeznénk, jó és rossz jelzővel illetnénk, próbáljuk megérteni múltbéli és jelen történetét, körülményeit, fedezzük fel erőforrásait, értékeljük megoldási, túlélési kísérleteit!

A családot, amelyet bemutatok, azért választottam, mert tipikus családterápiás eset. Indultunk egy kisgyermek leválási, szeparációs tünetétől, majd egy elakadt gyászfeldolgozáson át eljutottunk az üknagyapáig, aki fia nősülési szándékát megátkozta, amit sok-sok harag, bűntudat kimondása után áldással oldott fel a kisfiú nagymamája.[3]

Nagyi szeme fénye

Dénes hároméves elmúlt, édesanyjának az óvoda javasolta a családterápiát, mert a nagymama jelenléte nélkül nem tudott az óvodában maradni. Ha az anya vagy a nagymama akár csak rövid időre elment, a gyermek sírása hányásig fokozódott. Épp ezért már három hónapja a nagyival együtt jártak óvodába. Az anyai nagymama hívott fel, és elmondta, ő is részt szeretne venni a kezelésen, mivel együtt él a lánya családjával. Elfogadtam, annál is inkább, mivel a nagymama is része volt a tünetnek, de kértem, hogy jöjjön Dénes édesapja, József is.

Az első találkozásra hárman érkeztek: Dénes, az anyja, Zsuzsa és a nagymama, Zsuzsanna. Az elfoglalt, vállalkozó apa semmi értelmét nem látta a családterápiának. Különben is, a nők rontották el a fiát, javítsák meg ők, üzente.

A családterápia hajnalán ezt a hármas felállást nem fogadták volna el az „ortodox" terapeuták, mert ezzel elfogadom, fixálom a család tünetet termelő működését. Én a jelen családszerkezetet, mint kiindulópontot, most már el szoktam fogadni, megnézem, hogy az adott kapcsolati hálóban hogyan termelődik ki a tünet, és mi a hozadéka a tünettel fenntartott egyensúlynak. Tehát nem okokat keresek, hanem feltárom a tünet körüli kapcsolati dinamikát, és megfogalmazok egy hipotézist, amely alapján terápiás tervet készítek. Ebben a tervben olyan célt, kapcsolati változást próbálunk kitűzni a családdal közösen, amelynek megvalósulása esetén feleslegessé válhat a tünet. Erre kötünk szerződést, amit én nyitott szerződésnek szoktam nevezni. Ez azt jelenti, hogy a folyamat során közös megegyezéssel behívhatunk újabb családtagokat. Ez történt ebben az esetben is.

Dénes előre jelzett szorongása már az első találkozáson sem volt számottevő, hamar feloldódott, játszott a szobában lévő játékokkal, ha kérdeztem, válaszolt, néha beleszólt, ha úgy érezte, hogy a felnőttek története nem teljes. A szorongás inkább az anyán látszott, aki szeretett volna visszamenni dolgozni három év gyes után, de ebben elbizonytalanította fia tünete és a férje ellenkezése. A nagymama imádattal nézett első és egyetlen kis unokájának minden mozdulatára. Szerinte Dénes „kiköpött" nagyapja, aki már nem láthatta őt, mert meghalt a születése előtt egy évvel. Kiderült még, hogy a nagyapa halála után egy távoli kis faluból Zsuzsáékhoz költözött, egy nagyobb vidéki városba, a nagymamával együtt annak fiatal felnőtt fia, Zsuzsa testvére, Pali is, aki Dénes apjának, Józsefnek a vállalkozásában dolgozott. Ő is imádta Dénest, sokat foglalkozott vele, és „megvédte" a szigorú, időnként indulatos apjától.

Ezen korai információk alapján az volt a feltételezésem, hogy a gyereknevelésben az apa és a nagymama dominanciaharcából a nagymama került ki győztesen – a harcban támogatta őt a fia is. A helyzet valószínűleg kényelmes volt a sokat dolgozó apának is. Az egyik vesztes viszont az anya volt, akinek nem tudott kialakulni kellő kötődése a fiához, nem alakulhatott ki megfelelő anyai önbizalma, és próbált a két nevelési mód (férje és anyja/testvére) között egyensúlyozni. A másik vesztes a kis Dénes, mivel az ő kötődése is sérült mind az anyjával, mind az apjával. Őt ugyanis minden szabálytól, önbizalmat adó saját tapasztalattól megóvta a nagyi, és az érte az apával szemben kiálló, délutánonként vele játszó nagybácsi. Mindez kiszolgáltatottá tehette kortársai között, az óvodai gyermekközösségben.

A rendszerszemlélet szerint a tünet (hogy a kisfiú nem képes egyedül megmaradni az óvodában) hozadéka, hogy fenntartja a család kialakult egyensúlyát, késlelteti, akadályozza az életciklusváltást, a változást. A helyzet fenntartása tudattalanul érdeke a szűkebb-tágabb családi rendszernek, az egyes családtagoknak. Talán félnek a változástól, vagy nincsenek rá felkészülve.

A további két terápiás ülésen, amelyen szintén hárman vettek részt, világossá vált a tünet hozadékának egy része a jelenben:

Dénes a családi forgatókönyv szerint az anyai nagyapa halálakor fogant, és a gyász miatt depresszióssá vált nagymama vigasztalására született. Mi lenne a nagyival nélküle, ki szerezne neki örömöt, ki terelné el a figyelmét a férje haláláról, miből élne? (Dénes apja ugyanis, jó szándékkal, fizetést adott anyósának a bébiszitterkedésért, a háztartásban nyújtott segítségéért, a finom ételekért.)

Ha Dénes problémamentesen beszokna az óvodai közösségbe, akkor édesanyjának döntést kellene hoznia, hogy visszamegy-e dolgozni kis fizetésű, de önbizalmat adó diplomás állásába a férje akarata ellenére, vagy sem. Erről szóló vitáikban már felmerült a válás is.

Ha a szülők elválnának, hova költözne a nagyi és felnőtt, nőtlen fia, aki Dénes apjának alkalmazottja? Hova költözne Dénes és az anyja, és mi lenne Józseffel, aki több éve megszakította a kapcsolatot a saját szüleivel, a testvérével, és teljes egészében a feleségéhez és annak családjához kötődik?

A dadushiánnyal küszködő óvó néni is örült a nagymama jelenlétének, mert a gyerekekkel kapcsolatos segítségén kívül, alvásidőben meghallgatta a házassági gondjait, a válni vagy nem válni dilemmáját.

További stresszfaktor volt még, hogy külső, gazdasági tényező miatt lehet, hogy meg kell válniuk a kertes házuktól, az otthonuktól.

Mintha Dénesben, mint egy tartályban, gyűlt volna össze a sok válni, leválni, elválni, megválni helyzet összes szorongása, és már egy kis bizonytalanság is elég hozzá, hogy túlcsorduljon és kizokogja, kihányja magából, és visszarendezze a családi felállást.

Nem akartam ezt további változással, veszteséggel fokozni, elfogadtam a nagymama látszólag győztes pozícióját, szimbiózisát az unokájával. Az óvoda beleegyezésével továbbra is együtt jártak oviba. Csak annyit kértem, hogy vezessen megfigyelési jegyzőkönyvet arról, mi az, amit Dénes már önállóan, a mama segítsége nélkül meg tud oldani, és mi az, amit nem.

A korábban adminisztratív munkakörben dolgozó, precíz Zsuzsanna örömmel teljesítette ezt a kérést. Ezt azért kértem, hogy megfigyelő pozícióba kerüljön. Így külön kis emberként tudott az unokájára nézni, ki tudott látni a szimbiózis érzelmi összemosottságából, segítve ezzel Dénes önállóságának növekedését, esélyt adva a leválásának. Elismertem, hogy mennyi szeretetet, törődést adott Dénesnek, ennek segítségével sikeresen megkapaszkodott a kisfiú ebben a földi világban. Hangsúlyoztam, látom, hogy jót akarnak, Zsuzsa a gyermekének, a nagymama az unokájának. Ezeket a szerepeket, kapcsolatokat (anya-gyerek, nagymama-unoka) azért hangsúlyoztam ki, hogy segítsek kilábalni a szerepzavarukból. A nagymama ugyanis átvette az anyai felelősséget, a lánya viszont szerepvesztésben volt, gyerek már nem akart, nem tudott lenni, anyai szerepét pedig alig-alig tudta gyakorolni.

További jó szándékukra hivatkozva arra kértem őket, próbálják meggyőzni külön-külön Dénes apját, Józsefet, hogy egy lassan négyéves gyermeknek szüksége van az ap-

jára. Így alakultak ki az apás szombat délelőttök, és az apafia lassú egymásra hangolódása az anyák és a pótapáskodó nagybácsi jelenléte nélkül. A háromtagú kis család együttműködését, határainak kijelölését segítették az egyre gyakoribb közös hétvégi kirándulások, ahova már nem vitték a nagymamát és a nagybácsit.

Anya és lánya

Dénes, mikor látta, hogy nem versenytárgyalásra hívom ki szeretett családtagjait, hanem az együttműködésüket próbálom segíteni, átadta nekem az oldás és kötés felelősségét.

– Én jöjjek még? – kérdezte a harmadik ülés után.

– Jó kérdés – feleltem. – Ha anya és nagymama is beleegyezik, én megköszönöm az eddigi segítségedet, és elengedlek.

Dénes ezzel kilépett a bemerevedett családi kötésekből, a családi forgatókönyv által előírt szerepéből, és valódi óvodás lett, megérkezve az életkorának megfelelő életciklusba, teljesítve annak kihívásait, részesülve örömeiből.

Ezt követően Zsuzsa és anyja, Zsuzsanna folytatták a terápiát. Erre nem is kellett kérni őket, talán a köztünk kialakult kölcsönös bizalom segítette őket abban, hogy megosszanak velem számukra nehéz, szégyenteljes, sok bűntudatot okozó családi történeteket. Először én magam sem értettem, miért nem kérdeztem rá a nagyapa halálának módjára, körülményeire. Lehet, hogy hatott rám az

ezt titkolni szándékozó családi atmoszféra, és talán megérezhettem azt is, hogy erről nem tudnak még beszélni egy idegen előtt. Utólag pedig örülök, hogy Dénesnek nem kellett végighallgatnia a valós történet kegyetlen részleteit, és nem is kellett előtte megmásítani a valóságot.

Az idealizált nagyapáról, Pálról elmondták, hogy népszerű ember volt a munkahelyén, sokan szerették a kis településen, gyakran meghívták egy kis borozgatásra. Otthon viszont egyre több konfliktusa támadt a feleségével a gyerekek nevelésével, a férfimunka elvégzésével kapcsolatban. Ez utóbbit a hozzájuk közel élő apósa, némi szemrehányás kíséretében, sokszor kérés nélkül elvégezte, anyósa pedig a gyereknevelési feladatait vette át. Láthatóvá vált, honnan is jön ez a mintázat a mostani családi felállásban.

A nagypapa a konfliktusok megoldása helyett egyre többet ivott, részegsége miatt csökkent a népszerűsége, belebonyolódott egy külső kapcsolatba, ami csak növelte a konfliktusaikat. Ebben a helyzetben a fiuk, Pali az anyja mellé állt. Zsuzsa a tanulmányai miatt már rég nem élt otthon, sőt három évvel korábban, a lakodalmukon történtek miatt, ahol sértő szavakkal fejezték ki a szülők, mennyire nem tudják elfogadni a férjét, József kifejezett kérésére egy időre megszakította velük a kapcsolatot. Pál halála ötvenes éveinek elején, alkoholos állapotban, az otthonától távol, valószínű kihűlés miatt következett be. A falubéliek találtak rá, és vitték a hírt Zsuzsannának. A vizsgálatok ellenére a család azóta sem biztos abban, hogy az alkohol ölte-e meg Pált, és nem történt-e idegenkezűség. Mindez a terápia idején már több mint négy éve történt, de nem tudtak

erről őszintén beszélni egymás között sem, nemhogy családon kívüli emberekkel.

– Annyira szégyellem, hogy még a legjobb barátnőmnek sem tudom elmondani – vallotta be Zsuzsa.

Pál halála egyesítette a családot, a temetés után Zsuzsanna elköltözött a falu szája elől, majd követte a fia is. Azóta együtt éltek Zsuzsáékkal, a házukat eladták, lezárva a visszafelé vezető utat.

Megköszöntem a bizalmukat, az őszinteségüket, és magamban a nevükben is megköszöntem Dénesnek, hogy tünetével elhozta a családját terápiába. Ez keskeny kiút, egy pici résen beáramló levegő lehetett a zárt határok között, a gyász szimbiózisában elakadt, elszigetelődött családnak. Hipotézisem, és a terápiás cél is megváltozott. Szégyenteli gyász esetében szinte mindig elszigetelődik a család, nincs gyászközösségük, amely segítene a veszteség feldolgozásában, a bűntudat és vádaskodás miatt a családon belüli kapcsolatok is sérülnek, konfliktusokkal telítődnek, elakad a gyászfolyamat, és gyakran patológiás, különböző testi-lelki tüneteket okozó gyász alakul ki.

Terápiás rítus

A terápiás cél, amit felajánlottam nekik, ennek a veszteségnek a feldolgozása. Ettől azt vártam, hogy csökken a szégyen, a bűntudat, ez oldja majd a család határainak a merevségét, megindulnak a gyász szimbiózisából a differenciálódás felé, különválnak az érzelmek, tisztázódnak

a szerepek, új, a fejlődést segítő szabályokat hoznak, csökken a leválástól való szorongás. Erre a munkára meghívtam a férfiakat is, Dénes apját és nagybátyját, de elfoglaltságukra hivatkozva nem jöttek, nem kapcsolódtak be. Maradtunk mi, nők, de azt gondoltam, ha anya és lánya között megindul az érzelmi különválás, akkor hatékonyabbakká válhatnak saját életfeladataikban. Zsuzsa a saját anyaságában, a párkapcsolatában, az újrakezdett munkájában lesz eredményesebb, Zsuzsanna pedig elkezdheti új önálló életét, határokat tud majd szabni fiának, akinek egyre mélyülő játékszenvedélye megkeserítette a család életét.

A szégyen, a bűntudat oldása nem olyan egyszerű, több ülésen át beszéltek a történtekről és az azt megelőző időszakról. Zsuzsát bántotta, hogy egy időre megszakította a kapcsolatot a szüleivel, és nem tudott az otthoni mélyülő válságról, mert talán beavatkozhatott volna. Zsuzsanna eleinte magát okolta a sűrű, nagy indulatokat generáló veszekedések miatt. A fiát, Palit – mint azt későbbi két találkozásunkon elmondta – az bántotta, hogy nem állt az apja mellé. Szerencsére Zsuzsa és Zsuzsanna tudtak beszélni mind az érzéseikről, mind a történtekről, és egyre őszintébben. Néhány közös terápiás ülés után külön-külön is hívtam őket, hogy még nyíltabban tudjanak beszélni egyéni gyászukról – mert szerepeinkben gyászolunk, más a vesztesége, érzése a megcsalt feleségnek, más az apját szerető lánynak, és megint más lehetett a – mint kiderült – apja által el nem fogadott fiúnak, aki azonban továbbra is visszautasította a terápiát.

Zsuzsa elmondta, hogy az apja sokat foglalkozott vele gyerekként, kirándultak együtt, az ő hatására tanult tovább érettségi után, és szerzett diplomát. Neki nagyon hiányzik. Tágítva a kontextust, családrajzából kiderült, hogy anyai nagymamája, az ő anyjához, Zsuzsannához hasonlóan, kotlóstyúkként óvta a családot, de ebben a nagy óvásban szinte bekebelezte őket. Nála volt a kontroll, szinte ugyanúgy átvette az anyai szerepet a lányától, mint ahogy most az ő anyja próbálta, a férfiaknak szinte nem lehetett szavuk. Ezt a nagyapa elég jól tűrte, Zsuzsa apja, Pál kevésbé, de konfrontálódás helyett kifelé menekült: a munkájába, később az italhoz, majd külső kapcsolatokba.

Zsuzsanna az egyéni üléseken egyre jobban tudott beszélni a haragjáról, a házasságában megélt mellőzésről, de arra is kezdett rálátni, hogy az ő szüleinek a jó szándékú segítsége nem engedte őket párrá, szülőpárrá válni. Ő anyja mintájára megpróbálta egyre jobban ellenőrizni, irányítani a férjét, ami egyre több veszekedést generált, egyre nagyobb kudarccal járt. Ebben a háborúban egyetlen örömét a fia jelentette, aki azért fogant, hátha segít meggyógyulnia egy krónikus testi betegségből. Ráláttunk közösen az ismétlődő családi mintázatokra. Vagy én jeleztem vissza, mennyire hasonlít például ez az életmentő fogantatás a Dénesével, vagy ő mondta ki magától. Ezek után egy újabb anya-lánya ülésen felajánlottam nekik egy terápiás rítust, hogy külön-külön, szemben ülve egy üres székkel, amelybe beleképzelhetik Pált, elbúcsúzhatnak tőle, elmondhatnak neki dolgokat, amiket a hirtelen halál miatt nem tudtak elmondani, és megkérdezhetnek tőle bármit,

amit meg szerettek volna, vagy most szeretnének. Korábban is felajánlottam már ezt nekik, de akkor még nem álltak rá készen.

Hézser Gábor szerint a rítus a terápia ősi formája, segít kifejezni a kifejezhetetlent, kontrollált utat enged az érzelmeknek.[4] A rítusok szimbólumaikkal, ősi struktúrájukkal levezénylik, megszelídítik a változást, miközben generációkat kötnek össze, sorsközösséget teremtve. A *terápiás rítusok* pótolhatnak elmaradt rítusokat, mai alulritualizált világunkban segíthetnek az életciklusváltásban, kiüresedett rítusokat tölthetnek meg új tartalommal. Van Gennep antropológus az átmeneti rítusokat vizsgálta különböző kultúrákban, és leírta közös jellemzőiket.[5] Elmélete szerint három jól elkülöníthető szakaszuk van. Az elsőben, a szeparációs fázisban a rítus résztvevőit elkülönítik, elválasztják korábbi szerepeiktől, kapcsolataiktól, az azok adta biztonságtól, jelezve, hogy valaminek vége van. A második fázisban bekerülnek egy átmeneti térbe, ahol a régi szabályok, konvenciók már nem működnek, az újak még nem elérhetők. Ebben a bizonytalanságban a sorstársak, a szertartásvezető tekintélye és a felső hatalmakba vetett hit ad kapaszkodót. A harmadikban, a reintegrációs fázisban új identitással visszamennek a régi közösségükbe, új szerepükkel erősítve azt.

Bár ez az *üres szék technika* nem nevezhető átmeneti rítusnak, ebben a terápiában valami hasonló történt Zsuzsával és Zsuzsannával. Először szeparálódtak, különkülön jártak terápiába, ahol beszéltek a saját veszteségeikről, majd mikor készen álltak rá, megtörtént a szimbolikus

párbeszéd az elhunyttal, a terápia átmeneti terében, a másik jelenlétében – ezzel is nyilvánvalóvá téve a kétféle gyász jogosságát. Ezt a folyamatot én, a terapeuta, szertartásvezetőhöz hasonlóan irányítottam, ritmust adva a mondattá formálódó gondolatoknak, kérdéseknek, vélt válaszoknak és a feltörő érzéseknek. Ezt követően közösen megbeszéltük, kire hogyan hatott, mi tűnt nehéznek, volt-e valami meglepő, esetleg bántó a másik viselkedésében, mondataiban. Ez a terápiás rítus, és az ezt előkészítő közös és egyéni ülések segítettek szétszálazni az összemosódott érzéseket, emlékeket. Az, hogy őszintén tudtak róla beszélni, segített megérteni a korábban felfoghatatlant, kinek-kinek csökkent a maga bűntudata, szégyene. Két különálló, de egymást meghallani tudó ember ment haza. Már nem lehetett a korábbi módon folytatni az életet, megindult a gyász szimbiózisából a differenciálódás. Ez volt a második fordulópontja a hosszú terápiának. Mielőtt folytatnám, nézzük meg, mit jelent a gyászszimbiózis fogalma!

A *családi gyászfolyamat*nak éppúgy megvannak a szakaszai, mint az egyéneknek, és kölcsönhatásban vannak egymással.[6] A *gyászszimbiózis* az első fázis, amikor a családtagok összekapaszkodnak halálfélelmükben. Erre a szakaszra jellemző, hogy a család külső határa zártabb, merevebb lesz, míg a belső, az egyének közötti határok összemosottak, és különböző érzések, félelem, fájdalom, hiány, bűntudat, szégyen gomolyognak határtalanul. Ez a fészekmeleg erőt adhat a túléléshez, azt az illúziót keltheti, hogy így meg tudják akadályozni, hogy a végzet újabb családtagot szakítson ki közülük. Minél dermesztőbb, váratlanabb a halál, annál erősebb lehet ez az összekapaszkodás, és annál tovább tart. Ha viszont nem tudnak ebből továbblépni, akkor a család nem tud újraszerveződni, az elhunyt nélküli új, a működést, a fejlődést segítő egyensúlyt kialakítani. Ebben a megrekedt állapotban valamelyik családtag megbetegedhet, és az ő tünete ráadásul rögzítheti ezt a kóros egyensúlyt.

Átok és áldás

Ezt követően anya és lánya többnyire külön-külön jöttek, kivéve, mikor a családfájukat bemutatták. Felszínre bukkantak Zsuzsa párkapcsolati problémái, amelyekbe belelátott, sőt időnként beleavatkozott a velük élő anyós-anya, Zsuzsanna. Sőt, mivel Dénes élte a maga óvodáséletét, Zsuzsának több ideje maradt ezen aggódni. Ezért javasoltam: nézzük meg, hogy a családban, a jelenben és a felmenők között milyen párkapcsolati mintázatok öröklődnek, található-e olyan jó példa, amelyik mintául szolgálhatna Zsuzsának.

– Mit csináljak, hogy mi ne jussunk el odáig, mint a szüleim? Váljak, vagy belehaljak? – tette fel a kérdést Zsuzsa.

Ebben a szakaszban bomlott ki a család, a párkapcsolatok többgenerációs története, ismétlődő mintázata, amelyet Dénes ükapjának, Zsuzsa dédapjának átka sújtott és formált.

– Az én apai nagyapám módos gazda volt, aki elátkozta a fiát, Jánost, az én apámat, és anyámat, Júliát – mesélte a

nagyi. – Az ok az volt, hogy János szegény cselédlányt vett feleségül, nem a neki kinézett gazdag lányt. Így meghiúsult az egyezség a két módos család között, hogy ha apám elveszi a lányukat, akkor az ő fiuk, a lány bátyja is elveszi apám húgát, aki terhes maradt attól a fiútól.

Az átok, párban az áldással, ősidők óta jelen van az emberiség történetében:

> Isten, a teremtő megáldja az élőlényeket a teremtés után, ezért szaporodnak és betöltik a földet (1Móz 1, 22). Megáldja a hetedik napot, ezzel elkülönítve a többitől, üdvhozó erők hordozójává téve (1Móz 2, 3), de megáldja az embert is. A bűneset miatt az áldás mellé járul az átok is, anélkül, hogy az áldás érvénye megszűnne. Az áldást és átkot hordozó emberiségből kiválasztja Ábrahámot, megáldja őt, aki ezáltal nem csak szaporodást és nagyságot nyer, hanem maga is az áldás közvetítője lesz (1Móz 12, 2k).[7]

Az átok a tehetetlen ember büntetése, az igazságosság keresése. Léteznek átokzsoltárok, amelyek segítségével Istent kérik, hogy tegyen igazságot, és büntesse meg az elkövetőt. De vigyázat, az átok csak akkor hat, ha valóban a vétkesre kérik. Ha nem jogos, akkor visszaszáll kimondójára. Az apai átkot tartják a legerősebbnek, legmegsemmisítőbbnek, az anyai pedig a legmélyebben ható. Hasonlóan a jóslathoz, attól kezdve hat és visszahat, ahogy kimondják.

Itt is ez történt. János és Júlia az átok és a megszakadt családi kapcsolat után véd- és dacszövetségben, egymásba

kapaszkodva próbálják bizonyítani szerelmük létjogosultságát. Szorosan kötik három gyermeküket, mert a leválás veszélyes, tapasztalatuk szerint egyenlő a gyökértelenné válással. Ettől való félelmükben megismétlik a fiuk és lányuk párjának elutasítását – illetve látszólag befogadják, de nem adják át nekik a kontrollt, ők felügyelik, támogatásuk által, a párok működését. Lányuk, Zsuzsanna férjét is csak a felszínen fogadják el, de látszólagos jó szándékkal kiszorítják családfői funkcióiból. Zsuzsannát sem fogadja el az anyósa, hanem anyatigrisként védi mindkét alkoholista fiát a feleségüktől.

Zsuzsanna és Pál házassága tipikus se vele, se nélküle kapcsolattá válik. Nem tudnak a kapcsolatukon belül önmagukká, és ezáltal társsá válni. Nem tudnak összecsiszolódni, közös érték- és szokásrendet létrehozni. Konfliktusaikba bevonják a gyerekeiket, a szüleiket, majd egymást romboló játszmájuknak Pál hirtelen halála vet véget. A halála utáni rejtély, szégyen és bűntudat ismét megakasztja az oldás és kötés természetes ritmusát, a leválás lehetőségét. Pál sem vált le a családjáról, erre következtethettünk abból, hogy a halálát követő két hónapon belül utánahalt az anyja és az öccse is. A falu mind a három halált Zsuzsannára terhelte, ezzel tovább mélyült az ő négy évig tartó, gyógyszeresen kezelt depressziója.

Zsuzsa férje is kapott egy durva, sértő kijelentést az apósától az esküvőjük után, ezután szakították meg egy időre a kapcsolatot a szülőkkel.

A családfa felrajzolása segített rálátni a több generáción át ható átok működési mechanizmusára. Az átok követ-

kéztében megszakadt szülő-gyerek kapcsolat traumája generációkon át előírta a szoros kötést, és félelmetessé tette a leválást. Megszakadt kapcsolatok sora jelezte a leválási kísérleteket. Egy elvágott kapcsolatból két sérült fél születik, akik újabb sérüléstől tartva gyakran nem mernek kötődni – vagy ha igen, akkor nem tudnak a kapcsolaton belül önmagukra találni, csak összeolvadni a másikkal egy függő, se vele, se nélküle kapcsolatban. Mikor Zsuzsanna átlátta az átoknak ezt a pusztítását, szinte felkiáltott:

– Ezt az átkot én fogom megtörni azzal, hogy megpróbálom elfogadni a vejemet, és elengedni a gyerekeimet meg az unokámat.

Ám hiába tudja az eszünk, mit kellene tennünk, a lelkünk még fél a változástól. Zsuzsanna hosszan készítgette elő az elköltözésüket (az ő és a fia, Pali különköltözését) a lányáéktól, de valamilyen esemény, egy levél, egy régi emlék újra és újra megakadályozta. Én támogattam volna ezt a szétválást, mert feltevésem szerint Pali mélyülő játékszenvedélyének nem voltak látható, kimondott következményei, a felelősség összemosódott. Sőt, Pali így büntette jómódú sógorát vélt vagy valós bűneiért, egyfajta tudattalan lojalitással elhunyt apja iránt, aki hirtelen halála miatt nem tudta visszavonni a lánya esküvőjén kimondott átokhatású szavakat.

A terápia ezen szakaszában váltam türelmetlenné, közel három év után. Úgy éreztem, egy helyben topogunk, elfogadó hozzáállásom átment sürgetőbe, érdeklődésem csökkent, kevésbé terveztem meg az üléseket. Ez egészen addig tartott bennem, amíg rá nem jöttem, hogy ebben a

rendszerben minden leválás még mindig azonos a halállal. A halálfélelem tarja őket fogva a nagyapa halála óta. Másrészt, nehéz lenne Zsuzsannának külön élnie, mert sohasem volt önálló, bármennyire is tud irányítani másokat. Elmondtam Zsuzsannának, hogy megértem őt, őket, hogy ez nem fog még menni, és az is lehet, hogy az ő esetükben az együttélés a megoldás.

Paradox módon az elfogadás gyakran beindítja a változást. Zsuzsanna hazament a szülőfalujába, elmondta a szüleinek, az őket gondozó testvérének, hogy nem fog visszaköltözni, a városban akar élni, ahol mindig is szeretett volna. Ettől függetlenül, törődik velük, szereti őket. Kihúzva magát, nyílt tekintettel végigment a falu főutcáján, kiment a temetőbe, elbúcsúzott a férjétől, végigjárta a nagyszülők, rokonok sírját. A leszakadás helyett megtörtént a leválás. Megnyugodva jött haza, de a nyugalom nem tartott sokáig. A fia játékszenvedélye átszakította a gyengülő szimbiózis határait, és újakat alakított ki. Nagyobb összeget tulajdonított el a sógorától, aki ezek után Zsuzsa egyetértésével kiutasította Palit a házukból.

A krízisnek kettős tulajdonsága van. Egyrészt összetöri az adott struktúrát, nem lehet már tovább toldozni-foldozni, másrészt lehetőséget teremthet egy új felépítésére. Ez történt náluk is. Zsuzsanna egy-két nap leforgása alatt albérletet talált, és elköltöztek a fiával.

Palival kétszer találkoztam korábban, egyéni ülésen, és ajánlottam neki az édesanyja terapeutájától, azaz tőlem független terapeutát, hátha ez is segíti a leválást az anyjáról, a szenvedélyéről, és fel tudná dolgozni apja elutasítá-

sát, hiányát. Rövid idő után abbahagyta a terápiát. Most saját kérésére, anyja és nővére támogatásával befeküdt egy kórházi osztályra, ahol szenvedélybetegekkel foglalkoznak. Zsuzsannának javasoltam a függő betegek hozzátartozóinak létrehozott, anonim csoportot, hogy segítsem a mi terápiás leválásunkat is. A szétköltözés után Zsuzsanna attól félt, hogy teljesen megszakad a kapcsolata a lányával és az unokájával. Indulatában vejét hibáztatta, szívesen átkozódott volna.

– Valószínű, hogy ilyen kétségbeesés, harag dúlhatott a nagyapádban is, mikor kimondta a fiára, az édesapádra a mérgező átkot – jeleztem vissza.

– Hát, lehet... nehéz visszatartani – válaszolta elgondolkozva.

– Igen, de az sem jó, ha elfojtod ezt a nagy indulatot. Nem szeretném, ha újra depressziós lennél.

– Majd imádkozok, kérem a jó Isten segítségét, hogy ne mondjam ki.

– Ez is jó megoldás. Ha gondolod, nyithatsz egy haragnaplót is, amelybe kiírod magadból a haragodat, a fájdalmadat, a félelmedet.

Imádkozott, írt, csoportba kezdett járni, és így nem hangzottak el oda-vissza sebző szavak. Egy ideig nem szóltak egymáshoz a vejével, így tartva féken az indulataikat. A lánya meglátogatta, majd Dénest is magával hozta. Később kialakultak a nagymamás hétvégék havonta egyszer-kétszer. Pali a pszichoterápia után elhelyezkedett egy másik városban, hétvégente járt haza. Még egy-két havonta találkoztam Zsuzsannával, majd vele is lezártuk a terápiát

– a lányával a szétköltözés után két hónappal tettük ezt meg. Mindkettejüknek felajánlottam, hogy ha újabb gond jelentkezik, akkor hívjanak.

Leválás

A szétköltözés után egy évvel Zsuzsa fordult hozzám újra segítségért párkapcsolati gondjai miatt.

– Nem akarom anyát terhelni, és azt sem akarom, hogy beleavatkozzon a mi házasságunkba. Ezt nekünk kell megoldanunk – állapította meg.

Annak, hogy Zsuzsa nem az anyjával beszéli meg a párkapcsolati problémáit, örültem, mert jelezte leválását, és a kialakult rugalmas határt a házastársi és a nagyszülői alrendszer között. Viszont ezúttal ragaszkodtam a férje, József jelenlétéhez. Nélküle valahogy még működött a leválás beindítása a két család között, de a házassága rendbehozása vagy annak lezárása nem.

Zsuzsának néhány egyéni ülés után sikerült bevonnia a férjét. Az őszinteség mellett a mindennapi együttműködés volt a téma. Más volt a hozott ritmusuk, a pénzhez, a kockáztatáshoz és a biztonsághoz való viszonyuk. Ez sok konfliktust okozott, meg szerették volna győzni a másikat a saját igazukról. Zsuzsannáék elköltözése után új párkapcsolati életciklus kezdődött számukra, össze kellett csiszolódniuk. A négy-öt üléses párterápia során megnéztük az értékrendjük, szokásaik családi gyökereit, a másik hibáztatása helyett megtanulták megfogalmazni a szükségleteiket,

meghallani és nem félreértelmezni a másikét, majd megpróbáltak mind a kettőjük számára élhető, kellő biztonságot és szabadságot adó kompromisszumokat hozni.

A terápia közben Zsuzsa férje felvette a kapcsolatot az öccsével és annak családjával, így lett Dénesnek három unokatestvére és egy apai nagybácsija. Beszéltünk a szüleivel és a nagymamájával megszakadt kapcsolatáról is. Sok harag volt még benne, velük nem szándékozott kibékülni.

– Talán egyszer eljön az ideje – mondtam.

Éreztem, hogy a győzködés csak ellenállást váltana ki belőle, ezért arra kértem őket, képzeljék el, majd fessék meg a családfájukat valós faként. Milyen fa lenne, hol élne, hogy nézne ki a gyökérzet, a törzs és a lombkorona aránya, milyen lenne a levele, virága, termése, hol lennének rajta ők és Dénes. Ez a szimbolikus munka segített Józsefnek rájönni, hogy a féloldali gyökereitől elvágott fa könnyen kidőlhet egy viharban.

Zsuzsa később még néha kért segítséget kamaszodó fiával, egyéni életvezetésével kapcsolatosan. Tőle tudom, hogy Zsuzsanna pótnagymamaságot vállalt két-három családnál, szeretik a gyerekek és a szülők. Öccse, Pali dolgozik, önfenntartó. Volt egy-két visszaesése, ilyenkor segítséget kért a terapeutájától. Tartós párkapcsolata nincs. Dénes jól tanul, egyetemre készül, sikere van a lányoknál. Józseffel a házasságuk működik. Zsuzsa nem gondolkodik váláson, megtalálta a kapcsolatukon belül az egyéni kiteljesedés lehetőségét. Szakmailag, anyagilag sikeres, kevésbé fél már József egyébként kevésbé rizikós vállalkozásaitól, jobban bízik benne és magában. Úgy látszik, Zsuzsanna

áldása, amit azután tudott kimondani, hogy kiírta magából a haragját, segíti az útjukat. Zsuzsanna ugyanis az utolsó ülésen azt mondta nekem:

– Tudod, nem tartottam a lányomhoz valónak ezt a szélhámos hízelkedőt, de mostanra megszerettem. Hát, áldásom rájuk!

Vége lett a hosszú, több szakaszra osztható családterápiának. A jelenből indultunk, és egy transzgenerációs hurkon át visszaértünk a jövő jelenébe. Közben én is megszerettem őket, tisztelem azt az utat, amelyet bejártak. Életciklus szerint az én családom is abban a szakaszban járt, mint az övéké. Mi is tanultuk a nagyszülőséget, a határok kialakítását, az elfogadást leváló fiaink új családjával. Talán ezért is tudtam rájuk hangolódni, és ezért volt természetes a tegeződés is, ami egyébként nem ajánlott a terápiában. Köszönöm a bizalmukat, az őszinteségüket, hogy megmutatták emberi sorsukat, és én is tanulhattam általuk.

A FÉRFI, AKI EGYEDÜL JÁRT CSALÁDTERÁPIÁBA

Titkok és hazugságok egy vallásos, konzervatív budapesti családban

Dr. Hardy Júlia

> „Ki tudja, mit hordozunk magunkban, nemcsak a szüleinkből, de az ő szüleikből, és azokból az őseinkből, akiknek már a nevét sem ismerjük, és a portréjukat sem ismernénk fel, ha megpillantanánk egy régiségkereskedés kirakatában."[1]
>
> *Frederick Buechner*

Hol kezdődik egy család történetének elmesélése? Mit tartunk fontosnak? Elmesélhető-e lineárisan, vagy a problémák, traumák mentén inkább körkörösen? Hol születnek a családi titkok, elhallgatások, hiányok? Mit kezdjünk a dolgok relativitásával: ami az egyik nézőpontból ügyesség, talpraesettség, az a másik oldalon szégyen. Mi a transzgenerációs örökség? Mi az, ami ismétlődik, és tudattalanul továbbadódik? Vajon mit tettek hozzá a családi elhallgatásokhoz a történelem viharai? Magyarország 20. századi történelme szervetlenül, éles váltásokkal haladt – az egyik korszakban kívánatos hitek, társadalmi-politikai preferenciák és kultúra a következő korszakban hátrány és elhallgatni való szégyen lett.[2] Vajon a „keresztény-polgári" család az értékvilága mentén ítélhető meg, vagy a családtörténet,

a személyes traumák és hagyományok formálják sajátos világát, teszik élhetővé vagy élhetetlenné?

Biztos, hogy a történet elmesélője, egy terapeuta és a páciense közösen megalkotott narratívája sok szempontból önkényes, nem független a terapeuta érdeklődésétől, tapasztalatától. Az alábbi családtörténet talán egy olyan gyógyulástörténet, amely egy egész családot érint – noha csak egy tagja járt terápiába. Hálás köszönetem a közös munkánkért!

Látványpékség

Ebben az esetbemutatásban azt a módszert választottam, hogy a családtörténetet veszem előre, majd kifejtem a családterápiás szerzők ide alkalmazható elméleteit, mert nem szeretném megtörni az elbeszélés ívét, egyben lehetőséget kívánok adni az olvasónak, hogy maga is felismerje a visszatérő mintázatokat.

Főszereplőnk Károly, akihez képest a felmenői, akik ugyanezt a keresztnevet viselték, a megkülönböztethetőség kedvéért az idősebb és legidősebb Károly elnevezést kapták.

Károly a negyvenes évei elején járó belsőépítész, aki becsületből eljött a párterápiás ülésre, ahonnan a felesége az utolsó pillanatban kihátrált. Sok éven át folyt az egyéni terápiája, amelyben kibontakozott a családtörténete, és az abban fellelhető transzgenerációs traumák, mintázatok, visszatérő motívumok. A családterápia Hugh Jenkins kiképző családterapeuta nyomán „családterápia család nélkül" névvel illeti a rendszerszemléletű egyéni munkát, amelyben a családi kapcsolatok a főszereplők.[3]

Az első benyomásom Károlyról az volt, hogy nagyon udvarias, kedves, megfelelni vágyó, kicsit „rokokó" férfiasságot árasztó, vagyis sok szellemes és elegáns részlet mellett a lényeget nehezen megragadó férfi. Mint egy Mozart-opera szereplője, jó humorú, cizelláltan fogalmazó és éles szemű, de kissé elveszett alak.

Károly és nála tizenhárom évvel fiatalabb felesége, Zsanett négy gyereket nevelt, három lányt és egy fiút, a jelentkezés időpontjában négytől tizenegy éves korig. A gyönyörű és sok irányban tehetséges asszony nem fejezte be egyetemi tanulmányait, belevetette magát az anyaságba, ami túl nagy vállalásnak bizonyult, mert időről időre hatalmas veszekedések töltötték ki a család hétköznapjait. Ezekben az őrjöngésig elmenő, csúnya vitákban Károlyt súlyosan leértékelte felesége: „pipogya, önző, férfisoviniszta" lett, aki nem törődik Zsanett szenvedéseivel és a családi élettel. Bár Károly saját cégét vezette, amelynek egy áruház volt az ékköve, ezt nyomasztóan magas banki kölcsönök és hatalmas kitermelendő bérköltségek terhelték. A családi igények egyre nőttek mind anyagiakban, mind a ráfordított időt illetően, végül napjainak csupán a töredékét tudta a munkahelyén tölteni, ami veszélyeztette a céget, és mindannyiuk megélhetését. Helyette gyerekeket fuvarozott iskolába és különórákra, beszerzett iskolai hozzávalókat, bevásárolt, uzsonnát, vacsorát készített. Károly ezekben a konfliktusokban nem volt képes kiállni magáért, alacsony önértékelése még lejjebb csúszott, azo-

nosult a maga „hitványságával". Közben Zsanett a „mintaanya" szerepében minden osztály- és óvodai közösségben szervezte az ünnepeket, tanári ajándékokat, jelmezt varrt, tantermet dekorált, magára vállalta a szülői munkaközösség vezetőjének feladatait. A mintaanya mintagyerekeinek annyira jól kellett teljesíteniük, hogy az együtt tanulások, leckefelmondások gyakran kiabálásba és zokogásba fulladtak. A gyerekek sikeresek, de kissé megfélemlítettek lettek, meggyűlölték a hangszert, amelyen játszottak. Az egyházi iskolában éltanuló gyerekek cserkészkedtek, hittanra jártak.

Zsanett egyre boldogtalanabb lett, és kezdett kikacsintgatni a házasságból, eleinte egy tanárral, majd az elegáns környék bevásárlóközpontjának egyik eladójával keveredett viszonyba. Károly tehetetlenül nézte házassága szétcsúszását, gyerekei sírását, állandóan megalázva és összezavarodva.

Hol veszett el a férfiasság, a határozottság? Miért kellett ezt a kívülről példás, belülről viharos és elkeseredetten küzdelmes életet élni? Miért kellett a keresztény mintacsalád „látványpékségét" játszani, miközben verbális és fizikai erőszakot szenvedtek el a gyerekek az anyai bántalmazások alatt?

Károly anyai családja – előtörténet

Károly családja a nagyanyja vezette matriarchátus volt, ahol édesapjának kevés szava lehetett. Az anyai felmenők a Felvidékről, Lubnóról származtak, és a Monarchia szétesésével, a Felvidék elcsatolásával el kellett hagyniuk szülőföldjüket. Lubnón megbecsült tagjai voltak a közösségnek, de hamarosan menekültek lettek. A kisiparos felmenők Kispestre költöztek egy takaros házba, ahonnan a II. világháború bombázásai űzték tovább őket, hogy egy üresen álló, korábban zsidók lakta két szoba, hallos, cselédszobás újlipótvárosi lakásba érkezzenek meg.

Közben „elveszett" a nagypapa, akit hűtlensége és házasságon kívül született gyermeke méltatlanná tett a családfői szerepre. Ennek a nagypapának a létét titok fedte, róla sosem beszéltek, noha ebben a városban élt új családjával az 1970-es évekig.

A költöző-menekülő família igazi családi tűzfészekké vált a polgári lakásban, mert nyolcvan négyzetméteren zsúfolódtak össze a dédszülők, a nagymama és öccsei, azok élettársai, és a nagymama két lánya is, akik a háború végére hét- és kilencévesek lettek. Annyi konfliktus és nélkülözés után megkönnyebbüléssel fogadták, amikor 1947-ben Károly akkor tizenegy éves, majdani édesanyját a Vöröskereszt kivitte Svájcba, hogy tébécéjéből gyógyíttassa. A kislány egyedül érkezett az alpesi országba, ahol egy gyerektelen svájci család fogadta be egy holland ikerpárral együtt. Csokoládé, jólét, játékok, tisztaság és rend vette körül a kis Zsuzsikát, akit örökbe is akartak fogadni a házigazdái. Csupán egyszer sikerült a távoli és nyomorgó Budapesten maradt édesanyjával beszélnie telefonon, aki hazahívta. Két évvel idősebben, a magyarul már nehezen beszélő kislányt senki sem várta a pályaudvaron, de a Vöröskereszt megint segített: Zsuzsika hazatalált.

Élete legrosszabb döntésének, sorsfordulójának érezte visszajövetelét, amit hét évvel később, 1956-ban korrigálhatott volna, hisz a svájci család hűségesen üzent érte, és vállalta volna a visszafogadását. De kivándorolni, elszökni csak az addigra már tizenhét éves húga tudott és akart, aki a vőlegényével több kitérőn át Amerikáig futott. Férje, a háborús bűnösként kivégzett katonatiszt fia megtalálta számításait az Újvilágban, sikeres vállalkozó lett, saját nyomdával.

A Pesten maradt család támogatása belső kényszerükké vált, s így kifeszítették a családi identitás egymással alig összeérő végleteit: az egymásba torlódó, túlzott közelségben és viták között élő, immár négygenerációs család az egyik oldalon, és a szocializmus szürke egyformaságából kiemelkedő, amerikai csomagokból öltözködő, farmerral és magnóval kitűnő katolikus polgárok identitása a másikon. Így született meg a „kisember és nagymenő" ellentétpárja és dialektikus egysége, amely visszatérő motívum lesz a családtörténetben.

Az 1960-as évek végére enyhült a „családi fészek" zsúfoltsága: volt, aki meghalt, más elköltözött, átmenetileg albérlőt is befogadtak, végül maradt a nagymama, a csinos nővé kivirágzó Zsuzsika, aki férjhez ment idősebb Károlyhoz, és két gyerekük született: Regina és ifjabb Károly. A sok rokon elment, de maradtak a konfliktusok és a veszekedések. Az anya-lánya kapcsolat nélkülözte a bensőséget, gyengédséget, a nagymama az unokáit vette maga mellé szövetségesnek a családi csatározásokban.

Áldozatot is hozott a nagymama az ifjabb Károlyért, hogy ne kelljen a szegény gyereknek óvodába mennie, kilépett a munkahelyéről és otthon maradt vele – ezzel is megszilárdítva „hajóskapitányi" hatalmát: vezette a háztartást és a családot. Ezzel azonban Károlyt elzárta a kortárs gyerekközösségtől, amelyben ügyetlenül, mereven mozgott. A férfiasság jeleit addigra már kigyomlálta a család az ifjú Károlyból: agresszió és kezdeményezés helyett udvariasság, a polgári érintkezés verbális és viselkedési formáinak tiszteletben tartása, a zabolázatlanság helyén „kezitcsókolom" és „kérem szépen". Verekedni veszélyes és alantas volt, meg azzal „a Jézuskát is el lehetett szomorítani". A férfias megjelenés másik összetevője, a sportos alkat nem volt elvárás ebben a családban. A család óvatos szembenállásban élt a külvilággal, megvolt a maguk véleménye, de ezt nem hangoztatták kifelé.

Az emberi némiségre semmi sem utalt, hacsak nem a kiskamaszként a szekrény alján meglelt Playboy magazinok. A szülők hálószobájának nem volt ajtaja, és a férfi-női vonzódás erőterére sem utalt semmi. Mintha a nagyanyai és a katolikus egyház írta „szűznemzés" narratívája felülírta volna az ösztönösséget, ami veszélyesnek és nemkívánatosnak minősült. A csalfa nagyapa hiánya, mint egy bombatölcsér, elnyelte a férfiasságot.

Károly apai családja

Ugorjunk most át Károly apai családjára, ahol minden férfi Károly (lényegében „király") volt. Az elszegényedett dzsentri családból jövő apai nagyapa, legidősebb Károly,

vezetéknevében ipszilonnal – és a fényképek tanúsága szerint igen jó megjelenéssel – beházasodott egy Sas-hegy aljai ikervillában élő, tehetős vállalkozó családjába. A ma még fellelhető korabeli újsághirdetések is bizonyítják, hogy az I. világháborúban meggazdagodott após fényes jólétet biztosított a dandynek és családjának: sportautók, házvezetőnők, magas hivatal, abbáziai nyaralások és így tovább. Az ikervilla egyik felében legidősebb Károly és felesége, a másik felében a sógornő és családja élt.

Az após halála után már nem sikerült saját erőből a jólét: adósságok, váltók és azok hamisításai, szóval lassú csúszás lefelé. A saját villarészt el kellett adni, és be kellett költözni a sógornőékhez, ahol még a sparheltből is kettő kellett, mert az együttélés igen viharosnak bizonyult. Legidősebb Károlynak közben két fia és egy lánya született a házasságban, és balkézről még egy gyereke, hiszen felesége „beteges" volt. Főhősünk édesapjának még azt a megaláztatást is el kellett viselnie, hogy börtönbe csukták a lehetőségein túlnyújtózó édesapját, legidősebb Károlyt. Hiába volt villanyvonat és terepasztal, világító fenyőfa és gazdagság a háború alatti karácsonyon – maradt a szégyen és a nélkülözés. Aztán elmosott minden különbséget, előjogot és foltot a pedigrén a háború. Mire az idősebb Károly sofőrként találkozott a gyógyszertári asszisztens Zsuzsikával, már a „nagy egyenlőség" szocialista ábrándjai jöttek divatba, és jótékony homály fedte a burzsoá múlt viselt dolgait.

Új család, régi hatások

A családterápiába egyedül járó Károly szülei az erős akaratú nagymama vezényletével megkezdték önálló életüket: szolidan, de öntudattal, nem ellenállva, de hitükben nem hódolva a rendszer ideológiai elvárásainak. A különállás hamar megtanította a gyerekeket a „kettős könyvelés" ismert technikáira, és gyarapította az elmondhatatlan dolgok sorát.

Zsuzsika orvosasszisztens lett, Károly egy szállítmányozási vállalatnál középkáder. Az 1970-es években voltak hétvégi kirándulások a Mátrába, majd lett saját telek és nyaraló Mogyoródon. Jöttek a csomagok és a nagyobbacska anyagi segítségek Amerikából. Zsuzsika húgáéknak jól ment, egy idő után már haza is látogathattak. Zsigulit fizettek be a pestieknek, és kibillentették a kis család elakadt sorsát a megfeneklettségből. Egy, a nagymama nevére szóló American Express hitelkártya mintha „álruhás királyfivá" varázsolta volna őket az 1980-as évek elején. Amikor a nagymama látogatóba ment Amerikába, szinte kicserélve jött vissza: megfiatalodva, új frizurával, világos színű ruhákban, derűsen. De ez a lendület három hét múlva már nem volt sehol.

Zsuzsika rászokott a gyógyszerekre és az alkoholra. Károly emlékei szerint olykor a vasárnapi ebéd után az édesanyja becsúszott az asztal alá részegségében, de ezt nem tette szóvá senki. Mintha meg sem történt volna, mintha a kisfiú csak maga látta volna. Nővére, Regina csinos kamaszlánnyá serdült, és Mogyoródon népszerű volt a környékbeli fiúk között, még ha roma is volt a szerelme.

„Szép volt, tán igaz se volt…" – mondhatnánk, hisz Regina később tanárnőnek tanult, egyetemre, majd férjhez ment egy rendes katolikus fiúhoz, aki szintén pedagógusként dolgozott. Szült hat gyereket, és azontúl becsületben szűkölködtek. Majd csak az anyai örökséget „téríti el" kicsit magához, mivel öccse amúgy is jól kereső „nagymenő" lett. De erre még várni kell huszonöt évet.

Károly, a mi főhősünk belsőépítésznek tanult. Az egyházi gimnáziumi alapok a felvételihez még elégségesek voltak, de az egyetem befejezéséhez már nem. Fantasztikus üzleti érzékkel kitanult olcsón vásárolni, drágán eladni, és jó ízlésével, kitűnő modorával olyan kapcsolatrendszert épített ki, amely eljuttatta a szállodák, drága éttermek és autószalonok világába, hazai és külföldi vevőkörrel, megbízásokkal. Talán annak a tulajdonságának tudta a legnagyobb hasznát venni, hogy mindig ráérzett ügyfelei és üzletfelei elvárásaira, titkos vágyaira, és könnyedén, fájdalommentesen meg tudta valósítani őket. Vállalkozni tudott egy olyan korban, amikor a rendszerváltás idején a társadalom többsége a szocializmusban elgémberedett üzleti érzékét próbálgatta életre kelteni. Károly meg álmokkal kereskedett, életérzésekkel, a szépség és a jólét képeivel, amelyeket az amerikai rokonoknál eltöltött hónapok valódi, nyugati színekkel is gazdagítottak.

Ezeket az álmokat „adta el" Zsanettnek is, amikor a Budapest szálló tetőteraszán, harmincegy évesen megkérte a kezét, jegyajándékként igazgyöngysorral kápráztatva el a tizennyolc éves lányt. A mézeshetek rövid boldogságát felváltották a heves jelenetek féltékenységgel, követelőzéssel: Károlynak minden saját tervét, programját alá kellett vetnie Zsanettnek, aki gyorsan és halálosan összeveszett anyósával és Károly egész családjával, úgyhogy az ünnepek is mindig gyomorszorító hangulatban teltek. A semmiből kerekedtek a hatalmas érzelmi viharok, és csaptak le a házaspárra.

A gyönyörű Zsanett okos, ambiciózus, mind zenében, mind kézművességben nagyon tehetséges, két nyelvet tanult a bölcsészkaron, de impulzivitása, szélsőségessége és dominanciája különös elegyet képeztek, és életüket nehezen megjósolhatóvá tették.

Zsanett családi öröksége

Az ellentmondásos személyiségkonstelláció mindig traumát feltételez a kora gyerekkorban. Hát, Zsanettnek bőven kijutott belőle. Különös kapcsolatból született: születésekor édesanyja harmincegy, édesapja tizennyolc éves (pont, mint Károly és Zsanett, csak fordítva). A bulizó, piálós életet alig zavarta meg a kisbaba érkezése, az apja hirtelen halála annál inkább: ma már eldönthetetlen, vajon baleset okozta-e a tizenkilenc éves fiatalember halálát, mert a honvédséget szimulált öngyilkossággal akarta elkerülni, vagy saját apja tényleges öngyilkosságát követte. Mindez súlyos titokká vált. Édesanyja nem hagyott fel a mulatós, vidám élettel, Zsanett pedig kisbabaként hánykolódott barátok, ismerősök, rokonok között, elhanyagolva. Ha felnőttkorában azzal gyötörte a férjét, hogy „ő nem elég fontos", ak-

kor ennek a tapasztalati alapját bizton begyűjtötte egy- és hároméves kora között.

Zsanett édesanyjának alkoholproblémája odáig fajult, hogy kórházi elvonókezelésre kellett mennie, ahol megismerte második férjét, aki maga is az alkohollal birkózott. Egymásba szerettek, összeházasodtak, és átírták a történelmet, valamint saját identitásukat: innentől példás budai református polgári családdá lettek, akiknél makula nem volt a jelenen, múlton és jövőn. Zsanettnek kishúga született, és nevelőapja jó kereskedővénájának és beosztásának köszönhetően egyre gyarapodott a család. A nevelőapa csupán évente három-négyszer kezdett dipszomániás ámokfutásba, ami egy-két hétig tartó heves ivászatot jelentett, és legtöbbször a balatoni nyaralóban zajlott, így akár meg nem történtnek is lehetett tekinteni. A példás felszín alatti vállalhatatlan feszültségek Zsanett kamaszkorában már olyan sok veszekedést okoztak, hogy minél előbb el akart otthonról menekülni. Mivel nem volt semmilyen támpont a szexualitás és az agressziókezelés kérdéseihez, csak példabeszédek és elérhetetlen vallási ideálok, anya és lánya vadmacskaként estek egymásnak, pusztító vitákban gyalázkodva. A családi titkok természete szerint az elfojtott, letagadott történetek és késztetések a következő generáció tudattalan mintakövetésével a felszínre jöttek.

Így az ifjú Károllyal való megismerkedés – aki fiatal kora ellenére tehetősnek látszott, szelíd, irányítható férfinak – valódi kiutat jelentett az otthon elhagyásához, és egy korrektív családi élet kialakításához. A „jó családdá lenni, önfeláldozó szülővé válni" igazi belső célja lehetett Zsanettnek. Helyrehozni a rettenetet, még ha saját ambícióit háttérbe szorította is ehhez. Nem tudta, mekkora vállalás ez, és hogy pár év múlva már Károly és a nagycsalád fizeti meg a lemondás árát.

Megismerkedésükkor Károly sem várt másra, mint hogy szeressék, értékeljék, és ambiciózus célok elérésére sarkallják. Az elhallgatásokkal teli otthoni élethez képest Zsanett maga volt a nyíltság, ösztönösség és izgalom. Itt sem az erotika, sem az agresszió nem volt tabu.

Hét-nyolc év alatt megszülettek a gyerekeik, és forgott a tehetős keresztény nagycsalád szcenárió: nyáron költséges nyaralások, télen síelés, drága autók és szép nagy lakás, műtárgyakkal. Sajnos Károly egykori egyházi iskolai társaságába nem illeszkedett Zsanett, az évek során mintha le is választotta volna férjéről az összes közeli kapcsolatát. Saját biztonságérzetéhez szüksége volt Károly teljes odaadására, figyelmére.

Aztán Károly elkezdett egyedül terápiába járni, és felgöngyölítette szűkebb családja történéseit, megértve lassan az eredeti családját is, rátalálva a saját érzéseire. A terápia története nem fér bele ebbe a fejezetbe. Károly, ahogy megértette, mi zajlik az otthonában, egyre rosszabbul viselte a gyerekek bántalmazását, de sokáig nem tett ellene semmit. Zsanett akkor költözött el otthonról, amikor Károly először kiállt tizenhárom éves lánya mellett, akit a földön fektében rugdosott az anyja heves szapulások közepette. Károly még hosszú ideig várta vissza feleségét, jóságával akarta lekötelezni a felszabadult fiatal nőt, de pár év alatt megértette: egyedül maradt a négy gyerekkel. Idővel el-

váltak, aztán kialakult egy új egyensúlyi állapot. Mára Zsanett viszonylag keveset találkozik a gyerekeivel, bár vannak még próbálkozásai egy-egy elkápráztató külföldi úttal valamelyik lányával, de kísérletei legtöbbször az anya-lánya kapcsolat gyógyíthatatlan sebeit okozzák.

A történet folytatásából csupán egy momentumot emelek ki, bár sok szálon hömpölyög tovább a nagycsalád élete: legnagyobb lányuk, Fruzsina, aki édesanyja elköltözésének, ha nem is oka, de közvetlen kiváltója volt, mintha tudattalanul folytatta volna anyja mintáját: ragyogó intellektusa, irodalmi tehetsége ellenére kimaradt a neves pesti gimnázium harmadik osztályából az igazolatlan hiányzásai miatt. Először egy szerelme kedvéért önként magára vette az ortodox zsidóság vallási és viselkedési szabályait, tartotta a szigorú szombati tilalmakat, kóser kosztot evett, nem ment osztálykirándulásra. Majd éles váltással, egy arab fiúval megélt másik, mindent elsöprő szerelem örvénye elnyelte a gimnáziumi feladatokat és a tanulólét banalitását. Helyette szenvedélyek, féltékenységek, fizikai bántalmazás, öngyilkossági kísérletek következtek. Ez se tartott örökké, és egy új szerelem kiradírozta a múlt tévelygéseit: újra egy külföldi ortodox zsidó fiú oldalán találta magát.

Kapcsolódó transzgenerációs elméletek

A következőkben kiemelem a szerteágazó családtörténetből a transzgenerációs traumatizáció motívumait. Fejtegetésem biztos, hogy töredékes, hisz a különböző szerzők

más-más aspektusát ragadják meg a generációkon keresztüli traumaátadásnak, ismétlésnek.

Murray Bowen amerikai pszichiáter skizofrén betegekkel és családjaikkal folytatott családterápiát, s ezek tanulságaiból kiindulva alapította meg a róla elnevezett családterápiás iskolát.[4] A súlyos patológiától szenvedő családtag helyzetét, a családi konfliktusokat, feszültségeket gyakran csak az előző generációk örökségeinek feltárásával lehetett megérteni. Az „itt és most"-ban kusza, kaotikus események a helyükre kerültek, ha többgenerációs perspektívát alkalmaztak. Így alakult ki a transzgenerációs szemlélet, amelynek a magyar-amerikai Böszörményi-Nagy Iván, az angol Ronald Fairbairn, az amerikai James Framo, a német Helm Stierlin és sokan mások a képviselői.

Bowen a családokban működő összetartó erők és az individuáció, egyénné válás folyamatait elemezte. Szocializációnk legfőbb közege a család, ahol megtanulhatjuk a családi összetartozás és a személyes elkülönülés arányait, melyek öntőformái lesznek majdani kapcsolatainknak is. Praktikusan megragadható vetülete ennek a *szelf-differenciáltság* mértéke: vagyis, hogy mennyire vagyunk képesek érzelmi és a gondolati életünket egymástól elválasztani. Az érzelmi reakcióink természetesek, ösztönösek, gyakran hasznosak, de időnként bajba sodornak bennünket. Bowen ezt ragadja meg a szelf-differenciáltság fogalmával. Bowen szerint, ha meg tudjuk őrizni józan eszünket még érzelmileg elsodró helyzetekben is, akkor birtokoljuk a magas differenciáltságot, szabadok vagyunk döntéseinkben. Az alacsony differenciáltságú emberek életerejének nagy

része viszont mások jóváhagyásának keresésére használódik el, és maguk is könnyen bevonhatók családi konfliktusokba. Ezt úgy sajátítjuk el, ha az eredeti családunkban a különféle konfliktushelyzetekben szövetségesként, koalíciós partnerként használnak bennünket a szüleink. A legalacsonyabb szelf-differenciációs szint a *családi ego-massza*, amikor szinte elvesznek a személyes határok, a család egyként reagál, és a konfliktusok csillapítatlanul továterjednek az egész családon. Ezt a jelenséget figyelték meg a skizofréniával élő személyt magukban foglaló családokban.

Még egy érdekes tanítása van Bowennek, ami segít Károly családját is jobban megérteni: a párválasztásnál hasonló szelf-differenciáltságú partnert találunk magunknak. Ugyan, hogy tudták volna egy induló szerelem hajnalán „lekáderezni" egymást a vizsgált család tagjai? Ez egyik generációban sem történt meg. Hiszen a szerelembe eséskor amúgy is azt a rózsaszín szemüvegünket hordjuk, ami a szép hasonlóságokat vizsgálja, és nem a szégyenteljes undok titkainkat.

Visszatérve a differenciálatlan én-masszához, ilyen súlyos patológiákról ebben a családban nem beszélhetünk. De a társadalmi változások, krízisek valószínűleg létrehoztak családi „szükségállapotokat", például amikor a szülőföldjükről kitelepítették a családot, és kollektív bűnösként menekülniük kellett a trianoni döntések hatására. A családok ezekben a statáriális helyzetekben összezárnak, és az ellenséges külvilággal szemben a bizalmatlanság és gyanakvás jeleit mutatják. Kifelé erős, átjárhatatlan határ, befelé meg a határok hiánya jellemzi őket. Afféle „hírzárlatot" is

elrendelnek, mert kínos és veszélyes lehet a túlélés szempontjából a nyílt összeütközés a külvilággal. Ez a helyzet melegágya lesz a családi titkok kialakulásának.

Evan Imber-Black amerikai családterapeuta foglalkozott talán a legtöbbet a családi titkokkal. Könyveiből az derül ki, hogy szinte mindenből lehet családi titok, ami kínos, szégyenletes, nehéz. Betegségek – kiemelten a pszichiátriai betegségek, az alkoholizmus és az öngyilkosság –, szegénység, gazdagság, vállalhatatlan származás, vallás, házasságon kívüli gyerekek és még sorolhatnánk.[5]

Saját tapasztalatom szerint a családi titok a külvilággal interakcióban keletkezik, ahol a vélt, elvárt én-ideálnak, családképnek, társadalmi elvárásnak nem tud megfelelni az egyén vagy a család; ha nem olyan erkölcsös, tiszteletre méltó és így tovább. Mivel a szégyen döntő tényező a titkok kialakulásában, nem tisztázódik, hogy az a bizonyos elhallgatnivaló ténylegesen vállalhatatlan, vagy csak az érintett érzi annak. Évtizedek után derül ki, hogy talán nem is kellett volna annyira titkolni a vallást, az elveszett vagyont, a házasságon kívül született féltestvért. Balogh Klára családterapeuta is részletesen írt a családi titkok hordozóiról, szavatossági idejéről, családi alrendszereket, szövetségeket kijelölő hatásairól.[6]

Ebben a családban sok mindenből lett titok: a kitelepítésből, a zsidó család üresen álló lakásának elfoglalásából, a félrelépő nagypapákból, a házasságon kívül született gyerekekből. Titok lett az öngyilkosságból, az alkoholizmusból, a megszégyenítő veszteségekből is, mint a háborús bűnös apa kivégzése. És azáltal, hogy ezek kibeszéletlen titkok

lettek, a „megszabadulástörténetek" talán hasznos és építő tanulságai is elvesztek: hiszen főhősünk anyja egyszer csak abbahagyta az ivást, de nem tudni, mi segített neki ebben. Ahogy Zsanett édesanyja is le tudta tenni évtizedes szenvedélyét, az alkoholt. A krízisek megoldásának tudása elvész, ha családi titok lesz belőle. Nem „desztillálódik le" belőle családi legenda, tantörténet.[7]

Norman Paul amerikai pszichiáter, családterapeuta vezette be a *terápiás gyászolás* fogalmát, amikor a családok a terapeuta segítségével el tudják engedni az elgyászolatlan veszteségeiket, melyek akár évtizedeken keresztül mérgezték a család életét, és mutatták a külvilágot veszélyesnek és rosszindulatúnak.

Lényeges még megemlíteni a kontextuális terápia és Böszörményi-Nagy Iván *destruktív jogosultság* fogalmát, amely ennek a családnak a megértésében jól használható magyarázó elv. Ahogy a megbecsült státuszú családot elűzik felvidéki otthonából, mintha jogosultakká váltak volna arra, hogy maguk is elfoglalják egy elüldözött zsidó család lakását. Vagy: a félárva Zsanett, akit kisbabaként elhanyagoltak, nem a saját gyerekei bántalmazásával, elhagyásával törlesztett a szenvedéseiért? Vajon Károly kapcsolati főkönyve mennyi érdemszerzés után fog megállapodni? A gondoskodás, mások iránti lojalitás mikor lesz elég?

A szerelem, szenvedély, a zabolázhatatlan vágy erejét sem lehetett soha elmondani, mert titok fedte, szégyellnivalónak tekintették. Így prédikációk és tanmesék próbálták a házastársi hűséget megtámogatni, nem túl nagy hatékonysággal.

Az alkoholizmus visszatérő probléma mindkét családban. Ez gyakran a szorongásoldás, hangulatjavítás öngyógyítási kísérlete. Különösen a női alkoholizmus esetén említik, hogy az önállóság, függetlenség illúzióját adja. Az alkoholnak az a szerepe diszfunkcionális családi működés esetén, hogy a nehéz helyzetekből segít kilépni, de az érintettek a konfliktust nem oldják meg, görgetik tovább. „Alkohollal átitatott" családokban szegényes a kommunikáció, és a megoldási képességek is hiányosak.[8]

Érdekes még a szegénység-gazdagság, a felemelkedések és lecsúszások története, ezekből a hallgatás miatt hiányoznak a következő generációknak átadható tanulságok. Persze, rengeteg mindent nem lehet nyílt útravalóként átadni, de a titkolózó stratégiával olyan helyzet alakul ki a következő generáció számára, mintha egy aknamezőn kellene bekötött szemmel átmenniük, és mindenki maga kénytelen megbirkózni a halálos veszedelemmel, nincs róla elmesélhető tudás. John Byng-Hall *családi szkript* elmélete kifejti, hogy minden generáció egy nagyobb, családi forgatókönyv, szkript aktuális jelenetét játssza a család színpadán, és ezzel előjátssza a következő generáció számára, hogyan kell élni, szeretni, dolgozni. Amit a következő generáció vagy változtatás nélkül elfogad és megismétel, ez a replikatív szkript; vagy az ellenkezőjét csinálja, ez a korrektív szkript; vagy rögtönöznek valami mást, újat, ez az improvizatív szkript.

A „jó szülőség", „odafigyelő, szeretetteli szülők, jó gyerekek" szkriptnek többen, többször nekifutottak: Károly és Zsanett igazi pionírok voltak az önfeláldozásban, ameddig

SOMOGYI KÖNYVTÁR 95249 1881 SZEGED

bírták. Együtt körülbelül tizennégy évig ment, azóta pedig Károly már vagy nyolc éve csinálja egyedül, több-kevesebb tudatossággal.

Károly a fiával rengeteg hiánypótló programot talált ki. Egyébként is, azt adjuk a gyerekeinknek, amit magunk szerettünk volna gyerekként megkapni (de időnként ez független a gyerek igényeitől, képességeitől, és akkor nem talál). Korrektív élmények az apa-fiú kirándulások, táborok, amelyeket osztálytársakkal, hittantársakkal és szüleikkel szerveztek. A test és a sport felfedezése is igazi nóvum volt a családban, amiben mindegyik gyerek részesült. A művészetek, a színjátszás és a közösségi programok szintén hiányokat pótoltak, és gyökeresen más lehetőségeket kínáltak, mint ami a szülők, nagyszülők generációjában elképzelhető lett volna. Ahogy a pszichoterápiás segítségkérés, valamint emellett az elmélyülés a spiritualitás élő, eleven, nem formális hagyományaiban szintén új, értékes távlatokat nyithatott meg Károly és a család számára.

AZ EMLÉKEZÉS ÖSVÉNYEIN

A pánik mögött megbúvó transzgenerációs múlt

Dr. Bárdos Katalin

„Alig hallottam, sorsomba merülten,
hogy fecseg a felszín, hallgat a mély."
József Attila: *A Dunánál*

Személyes ösvények

Tizenegy éves lehettem, amikor megtudtam, hogy zsidó vagyok. A történet elég banális: az iskolával többnapos osztálykirándulásra mentünk. Vidéki családoknál töltöttük az éjszakát, én egy nagy családhoz kerültem. Emlékszem a velem körülbelül egyidős Ágira és a nagyanyjára. Az esti lefekvésnél a nagymama imára szólította Ágit. Meglepődtem, ez nálunk nem volt szokás, az ima szövege is szokatlannak tűnt. Amikor én nem mondtam semmit, a nagymama megkérdezte:

– Kati, te miért nem imádkozol? Milyen vallású vagy?

– Mi nem vagyunk vallásosak – vágtam rá. Hiszen azt tudtam, hogy vannak az osztályban gyerekek, akik az iskola melletti templomba járnak: ők vallásosak. Mi nem járunk templomba, tehát nem vagyunk vallásosak. Ezután azért valami kétely maradt bennem, vajon jól válaszol-

tam-e a nagymama kérdésére. Úgyhogy ahogy hazaértem, apámnak elmeséltem ezt a történetet.

– Na, akkor ezek biztosan tudták, hogy te zsidó vagy! – hangzott a szűkszavú válasz.

Hát, így tudtam én meg a zsidóságomat. Azt nem pontosan értettem, hogy mit jelent ez, de keletkezett bennem valamiféle büszkeségérzés. Ezután hamar kiderült, hogy az osztályban az egyik legjobb barátnőm is zsidó, úgyhogy Zsuzsával aztán sokat beszélgettünk a témáról. Emlékszem, az első könyv, amit ezután elolvastam, Leon Uris *Exodus*a volt, amelyben a háború végén árva zsidó gyerekeket visznek Ciprusról Palesztinába. A regény szereplői közel kerültek hozzám, izgatottan faltam a gyerekek történetét, és persze a szerelmes részeket.

A holokauszt kifejezéssel is ekkortájt találkoztam először. Persze nem tudtam, mit jelent, mire apám elmagyarázta, és megmutatta a lábán lévő sérülést, amit addig titokban kezelt. Elmondta, hogy Auschwitzban sérült meg, de erről a továbbiakban nem beszélt. A pontos részletek csak felnőttként derültek ki számomra, amikor a történetét negyvenkilenc évi hallgatás után, hatvanhét éves korában megírta egy irodalmi folyóiratban.[1]

Auschwitzból többedmagával Wüstegiersdorfba vitték, ahol egy fűrésztelepen kellett dolgoznia. A vonattal odaszállított fatörzseket deszkákra vágták, majd csillékre rakva a fatelepre szállították. Apám csillés volt. Munka után beült a lefelé robogó csillébe, de egyszer az addigra már jól begyakorolt mozdulatokat elvétette, és bal lába két csille közé szorult. Bokától térdig felszakadt a hús, a csontja

több helyen eltört. Iszonyú fájdalmai voltak. Betegszobába került.

A táborok betegszobáit Herzog Unterscharführer felügyelte. Herzog kölni asztalos volt, még az I. világháború idején szerzett egészségügyi kiképzést. Két fiát az orosz fronton vesztette el, feleségét és lányát a lakásukban érte bombatalálat. A családi tragédiák után, ötvenkét évesen önként jelentkezett az SS-be, ahol az I. világháborús kiképzését felhasználva betegszobákat felügyelt. Gyakran ordított, káromkodott. A foglyokat kegyetlenül verte. Mindenki félt, rettegett tőle.

Az akkor tizennyolc éves apám talán valamelyik fiára emlékeztette. Amint meglátta a betegszobában, megparancsolta Manheim doktornak, az ott dolgozó sebésznek, hogy az elroncsolódott lábat ne amputálja, hanem kötözze be. Apámnak estére nagyon magas láza lett, ezért meg kellett operálni. Herzog gondoskodott kötszerről, gyógyszerekről, műtéti eszközökről. „Sorsom egy emberi mivoltából kivetkezett SS-altiszt személyében adott védőangyalt mellém! Mert [...] Herzog SS Unterscharführer olyankor is rajtam tartotta a szemét, amikor nem tudtam róla."[2] És a védence gyógyulását később is figyelemmel kísérte, sőt különböző „trükkökkel" több alkalommal az életét mentette meg.

Pszichológus anyámnak is szüksége volt – ahogy ő mondta – „lelki érzéstelenítésre". 1982. november 9-én tartott először előadást holokauszttúlélőkkel folytatott pszichoterápiás megfigyeléseiről a Magyar Tudományos Akadémián. De húgával beszélgetve csak később jött rá,

hogy édesanyjukat 1944-ben ugyanezen a napon vitték el a ravensbrücki koncentrációs táborba. „Túlélte a borzalmakat: amíg élt, nem beszéltettem erről a szörnyű hét hónapról. Csak a halála, 1981 után nyílt meg a lelkem arra, hogy mások szenvedéseinek történetét meghallgassam", írja anyám az *Emlékezés egy szederfára* előszavában.[3]

Ennyi időre volt szüksége ahhoz, hogy mások holokaussztörténeteit meg tudja hallgatni. „Magamtól kérdeztem: akartam-e felejteni? Nem, az emlék felejtődött. Negyven év után vajon akartam-e emlékezni? Nem, az emlék felidéződött. Arra már pontosan emlékszem, hogyan is jelentkezett az »elfelejtett« emlék" – írja visszaemlékezésében.[4] Emese, egy tízéves kislány éjszakai asztmás rohamok miatt került hozzá terápiába, akinek egy álma során derült ki titka, cigány származása. Azt álmodta, hogy anyjával együtt lágerbe vitték, ahol Hitler a katonáknak azt parancsolta, hogy vessék őt tűzbe. „Emese álma óta sorsommá vált az emlékezés és az emlékeztetés. Egyre többször jelent meg előttem két, felfoghatatlan rettenetes szám: a 600 ezer és a 6 millió."[5]

Az emlékezés és emlékeztetés helye a KÚT lett. Kitalálója és létrehozója anyám, Virág Teréz pszichológus, aki az 1980-as évek elején a gyerekek neurotikus tüneteit összefüggésbe hozta a holokausztban keletkezett félelmekkel, szorongásokkal. Ezeket az érzéseket a következő generációknak a nagyszülők tudattalanul adták tovább. 1990-ben megszervezte a magyar holokausszttúlélők első beszélgetőcsoportját, amelynek a KÚT nevet adta. A KÚT beszélgetőcsoportokon részt vevő pszichológusok, pszichiáterek

közreműködésével 1992-ben megszervezte a társadalmi traumatizációra, elsősorban a holokausszttúlélők terápiájára specializálódott szakrendelőt. Egy évvel később a rendelő intézményes megalapozására létrehozták férjével a KÚT Alapítványt, melynek 1994-ben a Teréz krt. 4. szám alatt nyílt önálló rendelője.[6] A KÚT elnevezés – ahogy anyám többször elmondta – utal Thomas Mannra: „mélységes mély a múltnak kútja";[7] de mozaikszóként is felfogható: Közös Út Találkozó, vagy *Kedoshim U'Tehorim* („szentek és tiszták"), amely a zsidó imákban a 6 millió mártír megszólítása. A KÚT-ban eltöltött időszak – Mészáros Judit[8] szavaival – élete egyik legaktívabb, legkreatívabb, leggazdagabb tíz éve volt, amely szervesen épült az ezt megelőző tapasztalatokra, megfigyeléseire, nem utolsósorban múltjára és saját élettörténetére.

Családommal 1992-től két évig külföldön éltünk; férjem Ausztriában kapott munkát, így a gyerekeink ott jártak iskolába. Amikor 1994 nyarán visszajöttünk, anyám elég határozottan hívott maga mellé. Ezért a Teréz körúti rendelőben hetente egyszer én is dolgoztam. Amikor anyám 2000 decemberében váratlanul meghalt, szinte időm se volt a hogyan továbbon gondolkodni. A KÚT nem halhatott meg, a munkát folytatni kellett. Hiszen ott voltak a heti rendszerességgel működő beszélgetőcsoportok, amelyeket első generációs holokaussztúlélőknek vezetett, a kétévenkénti konferenciák és persze a sok egyéni terápia.

Az agorafóbiás Anna anyámnál elkezdett, és hirtelen megszakadt terápiáját nálam folytatta.[9] Anna történetén

keresztül jól követhető, amit anyám a transzgenerációs trauma átadásának folyamatáról gondolt. Esetét most röviden, anyám tanulmányának felhasználásával mutatom be.

Anna története

Anna tízéves korában a szülei elváltak, és anyjával kettesben maradt. Tizennyolc éves volt, amikor szerelme szakított vele. Tünete ezután kezdődött: nem ment ki a lakásuk hat négyzetméteres szobájából.

A családi háttér: Anna és az édesanyja is vegyes házasságból született. Később Annának is keresztény férje lett. Női ágon mindenki zsidó, akiknek a családban meghatározó szerepük volt. Anna anyai nagyszülei egy vidéki kisvárosban éltek. A nagymamát Auschwitzba hurcolták, ahonnan nem jött vissza. Akkor tizennégy éves lányát, Anna édesanyját keresztény nagyszülei egy kis szobában bújtatták. A nagyapa ugyanabban a kisvárosban élt, ahonnan feleségét deportálták. A háború után a korábban nagy tekintélyű férfit kuláknak minősítették. Házát, földjét elvették, barátai elfordultak tőle. A megaláztatások miatt depressziós lett. Az 1950-es években otthonában rosszul lett. Egy ismerős orvosnőtől kértek segítséget, aki azonban „egy kulák házába nem tette be a lábát", így a nagyapa orvosi segítség nélkül, szívrohamban halt meg.

Anna az anyjával Pesten élt. Gyakran látogatták meg a háború után újranősült, vidéki nagyapát. Anna csak az odafelé vezető úton hányt, visszafelé soha.

A kisgyermekkori hányás a terápia során Anna édesanyjának gyászával került összefüggésbe. Útközben – anyám értelmezésében – az anyában tudattalanul felidéződött a koncentrációs táborban meghalt édesanyja emléke. A gyermek hányása az anyai szorongás következménye volt. A holokauszttrauma így anyáról a lányára tudattalanul adódott tovább. Hasonló oka lehetett annak is, amit Anna csak elmesélésből hallott: sétáltatás közben az anyja annyira féltette őt, hogy mindig erősen ráhajolt a babakocsira. Az anya a kisbaba Annát úgy védte és bújtatta, ahogyan apai nagyszülei őt bújtatták, védték a háború alatt. A felnőtt Anna tünete pedig épp akkor kezdődött, amikor szerelme váratlanul – ahogy anyját az apja – elhagyta őt. Anna agorafóbiájára, anyám értelmezésében, „az anyai ágon elszenvedett múlt, az ellenség előli bujkálás, a lakás elhagyásának veszélye volt a jellemző".

Amikor Annát megismertem, férjével már óvodás kisfiuk volt. Nem vallásosak, de tartják a zsidó hagyományokat. A nálam folytatódó terápia során – mivel a múltból már sok összefüggés felszínre került és rendeződött – leginkább a napi szintű problémák, mint az iskolaválasztás, munkával kapcsolatos nehézségek foglalkoztatták. De még többször előkerültek a gyerekkori emlékei, szorongásai, így felmerült a babakocsis történet is.

Ezt hallgatva felidéződött egy emlékem abból az időből, amikor első gyerekünket én is babakocsiban tologattam. Akkor még divatosak voltak a mélykocsik. Egy lakásunkhoz közeli parkban sétáltunk, ahol épp akkor csak mi voltunk. Egyszer csak az egyik bokorból pár gyerek futott fe-

lénk, és a babakocsit apró kavicsokkal dobálták meg. Az én esetemben ott, a parkban, egy kívülről jövő, valós veszély és félelem jelent meg. Anna édesanyjának félelme viszont a múlt traumájából táplálkozott. Ez a példa jól szemlélteti a különbséget: amikor egy félelemnek reális oka van, akkor a veszély elmúltával általában a szorongás is elmúlik vagy enyhül. De ha ez az akár reálisnak induló félelem rárakódik valamilyen régebbi traumára, amely leginkább a múltból, tudattalan úton „jut el" hozzánk, akkor azok a tudattalanban összekapcsolódhatnak egymással, és neurotikus tüneteket okozhatnak.

Pozitív jövőkép

Saját történetemhez visszakanyarodva, talán ez után az osztálykirándulás után figyeltem fel a nagyanyám karjába tetovált számokra. De az ottani dolgokról sosem beszéltünk. Sőt, ahogy visszaemlékszem, anyám sokszor említette, hogy amikor a ravensbrücki koncentrációs táborból szerencsésen visszatérő nagyanyám szeretett volna beszélni a szenvedéséről, anyám reakciója az volt: „Elmúlt, örüljünk, hogy együtt vagyunk."[10]

Furcsa módon, annak ellenére, hogy a holokauszt az anyai és az apai ágon is rengeteg veszteséget és traumát okozott, mi, az öcsémmel nem a zsidó léttel járó bánatot és szomorúságot kaptuk a szüleinktől. Nem a „fájdalmas múltat", hanem a „túlélés örömét", azaz „pozitív jövőképet"[11] adtak tovább, ami nálam valamiféle elfogadást,

az ezzel együtt élni tudás képességét jelentette. Így aztán gyerekeinknek mi is ilyen, a zsidó léttel, életformával kapcsolatos pozitív érzéseket tudtunk továbbörökíteni. Gyerekeinkkel pici koruktól kezdve az őszi nagyünnepen zsinagógába mentünk. Később nyaranta részt vettek a szarvasi táborban. Ezt a jövőképet most már a gyerekeink adják tovább az ő gyerekeiknek.

Az anya-gyermek kapcsolaton túl anyám tanítványának, munkatársának és követőjének is érzem magam. Tanítványának, mert emberként, anyaként, pszichológusként is nagyon sokat tanultam tőle. Munkatársának, nemcsak a közös szakmánk miatt, hanem mert a KÚT-rendelőben sok-sok éven keresztül együtt is dolgoztunk. Ami pedig a „követést" illeti, megpróbálom úgy folytatni az általa megkezdett munkát, ahogy ezt ő is szerette volna.

A halála óta több mint húsz év telt el. Ha élne, bizonyára büszke lenne négy felnőtt unokájára, akiknek első könyvét ajánlotta – egy közülük, a fiam, pszichológus lett –, és cseperedő dédunokáira, akik mind a halála után születtek.

Sára ösvényei

Amikor egy transzgenerációs eseten kezdtem el gondolkodni, Sára jutott az eszembe.[12] Úgy érzem, az ő terápiáján keresztül tudnám a legjobban bemutatni, hogy egy neurotikus tünet mögötti traumatikus események felidézése hogyan vezethet el a holokaussthoz. Ha a pszichoterápiás

folyamatban a terapeuta értő figyelemmel – Freud szavaival *egyenletesen lebegő figyelem*mel – fordul a páciens felé, a közös gondolkodás mentén, az értelmezésekkel segíteni lehet a tudattalanba szorult emlékek és érzések felbukkanását. Aztán pedig, az összefüggések felismerése után, azokat mint a nyakláncon a gyöngyöket, szépen, megfelelő sorrendben egymás mellé fűzzük. A tudattalanban az egymástól még külön lévő, izolált tartalmak a tudatosítás mentén kerülnek aztán, a gyöngyökhöz hasonlóan, közel egymáshoz. Így beindulhat a gyógyulási folyamat.

Sára telefonon kér időpontot. Két héttel később, egy szép, napsütéses kora nyári napon a KÚT-rendelőben fogadom. Pontosan érkezik. Sötétbarna hajú, szép arcú, csinos, jól öltözött, ötven év körüli nő. Arcát kicsit merevnek és mimikálatlannak érzem – ennek oka azonban csak a terápia későbbi szakaszában derül ki.

Érdekes megfigyelni, és ezt minden esetben meg is teszem, hogy egy páciensről milyenek az első benyomásaink. Ilyen például az első kézfogás is. Olyan laza-e, hogy az övéből szinte kicsúszik a kezem? Vagy olyan erős, hogy szinte fáj? Persze ezek a megfigyelések csak jelzésértékűek, de attól még igen fontosak lehetnek. Jelezhetnek határozatlanságot, bizonytalanságot, szorongást – különösen az izzadt tenyér –; de az ellenkezőjét, határozottságot és magabiztosságot is.

Érkezéskor is, elbúcsúzáskor is kezet szoktunk fogni. Előfordul, hogy egy terápiás óra nagyon megterhelő. Néha mindkettőnk számára. Ilyenkor nemcsak kezet fogok páciensemmel búcsúzáskor, hanem ránézek, azt mondom,

„viszontlátásra, vigyázzon magára", és közben a másik kezemmel kissé megsimogatom a kezemben lévő kezet. Ez bizonyára az anyai féltés, gondoskodás eredménye. A pszichoterápiát át- meg átszövik az ilyen áttételi és viszontáttételi érzések, amelyekre szintén érdemes odafigyelni. Az *áttétel* azt jelenti, hogy a páciens az életének korábbi szereplőivel kapcsolatos elképzeléseit, érzéseit a terapeutára vetíti. Nagyon leegyszerűsítve: a páciens úgy viselkedik a terapeutával, mintha ő az apja, anyja, bátyja vagy nővére lenne. A *viszontáttétel*ben pedig a terapeuta saját érzései jelennek meg, és irányulnak a páciens felé. Ezek azok a megnyilvánulások, amelyek a pszichoterápiák aspecifikus tényezői – ezeket nem az befolyásolja, hogy a pszichológus milyen terápiás módszerrel dolgozik, hanem sokkal inkább a terapeuta személyiségéből fakadó, nehezen leírható és irányítható dolgok.

Sára kézfogása se nem túl erős, se nem túl enyhe. Helylyel kínálom.

– Miért jött hozzám, miben segíthetek? – kérdezem, miután elhelyezkedtünk. A válasza rövid, és meglepően gyors.

– Azért jöttem, mert nekem poszttraumás stressz betegségem van – állapítja meg.

Húha, úgy jön hozzám, hogy már meg is van a diagnózisa! Bevallom, több minden átfut a fejemben. Akkor mi lesz az én feladatom? Vajon jó-e, vagy sem, ha ilyen tájékozott, már előre „készül", és tudja is, hogy mi baja? Ha kész diagnózissal érkezik, akkor mit vár tőlem? Miért nem bízza rám magát? Miért nem várja meg, hogy a tünetei alapján közösen tudjunk majd gondolkodni a bajain?

Ugyanakkor azt is gondolom, hogy ha ilyen motivált, az biztosan segíteni fogja a terápiás munkát, és hamarabb közel kerülünk a gyógyuláshoz.

Sára biztosan látja rajtam, hogy válasza mennyire meglepett, mert magától folytatja:

– Az interneten rengeteget olvastam erről a pszichés megbetegedésről, és a tüneteim alapján úgy gondolom, nekem is ez van.

– Sára, kérem, mondja el, hogyan jutott erre a következtetésre! – kérem.

Ekkor beszámol fél évvel azelőtti balesetéről. Tél volt, az utak jegesek és csúszósak. Taxival ment egy hegyen lakó barátnőjéhez. Az autó megállt a lejtőn, ő kiszállt a hátsó ajtónál, és épp az úttesten készült átmenni a kocsi mögött, amikor a taxi elkezdett visszafelé gurulni, a csúszós úton irányíthatatlanná vált, és elütötte. Mentő vitte kórházba, a lába eltörött, és kisebb agyrázkódást szenvedett.

Sára a kórházi kezelés után begipszelt lábbal ment haza, majd rövidesen folytatta a munkáját.

– Semmi bajom nem volt – mondja, csodálkozásomat látva.

Sára bemutatkozó története ijesztő és félelmetes számomra. Eszembe jut egy tanárom, aki hasonló körülmények között úgy halt meg, hogy nem húzta be rendesen a kéziféket egy lejtőn, kiszállt, és a saját kocsija ütötte el. Arra gondolok, hogy Sára balesete végzetes is lehetett volna. Azt gyanítom, hogy a baleset után az azt kísérő érzéseket Sára talán túl hamar elfojtotta, így a hallottakra talán még érzékenyebben reagáltam.

– Semmi baja nem volt? Hiszen ebben a balesetben meg is halhatott volna! – mondom ijedten, szinte kiabálva. – Sára, fel tudná idézni a baleset utáni, a kórház alatti és az otthoni lábadozása közötti időszakot?

– Persze. A fekvőgipszem miatt hat hétig otthon voltam. Amikor levették a gipszet, a lábam egy rövid ideig kicsit vékonyabb volt, mint a másik. Pár alkalommal elmentem gyógytornára, de aztán hamarosan ugyanúgy tudtam járni, mint a balesetem előtt. Szóval jól voltam, higgye el. Úgy érzem, a balesetet lelkileg is hamar kihevertem.

– Hát, ha így érzi, akkor biztosan így is van. Csak azt nem értem, hogy akkor mi a baj, miért jött el hozzám?

– Olyan tüneteim vannak mostanában, amelyekből úgy gondolom, hogy poszttraumás stressz betegségem van. Újabban egyre többször fordul elő, hogy minden ok nélkül izzadni kezd a tenyerem, kiver a veríték, remegek, és erős szívdobogást érzek, ami csak akkor múlik el, ha nyugtatót veszek be. Kardiológusnál is voltam, szerencsére a szívemnek semmi baja. Az orvos azt mondta, hogy pánikra utaló tüneteim vannak. Elkezdtem keresgélni az interneten, hogy mitől lehet, és így találtam leírásokat a poszttraumás stresszről. Ez alapján nekem egyértelműnek tűnik, hogy a pánikrohamaim összefüggésben lehetnek a téli balesetemmel.

Kezd összeállni a kép, úgy érzem, Sára okosan és jól gondolkodik. Milyen alaposan utánanézett a dolgoknak! A motiváció mellett ez az alaposság a terápia szempontjából fontos is lehet. Ugyanakkor azt is érzem, hogy Sára úgy beszél a balesetéről, mintha nem akarna, vagy nem

tudna közel kerülni az érzéseihez. Az izoláció *elhárító mechanizmusával* választja le a kellemetlen, rossz gondolatot, eseményt a számára kellemetlen, kínos érzésekről, és így érzelemmentesen, tárgyilagosan tud viszonyulni hozzájuk. Az elfojtás, izoláció és más elhárító vagy énvédő mechanizmusok haszna, hogy megvédjük az énünket, de, mint Sára esetében látni, hátránya is lehet, mert valamilyen testi vagy lelki megbetegedés formájában előbújnak a tudattalanunkból. A pszichoterápiás folyamat során, amikor a páciens gondolatáramlása szabadon elindul *(szabad asszociáció)*, az elmondottak alapján a terapeuta fejében kialakul egy kép, és az értelmezések segítségével az elfojtások felszínre kerülhetnek.

– Sára, ahogy most a balesetéről beszélt, nekem összeszorult a gyomrom. Fontos lenne, hogy az *érzések* szintjén is vissza tudjon gondolni a balesete utáni állapotára. Próbálja felidézni, hogy kicsit több mint fél évvel ezelőtt mit élt át, milyen érzései voltak, mire gondolt?

Kérésem és a beszélgetésünk nyomán Sáránál lassan megindul az emlékezés. Talán ekkor tud először a korábban elfojtott érzéseivel foglalkozni. Nagy fájdalmai voltak, szorongott, félt, hogy mi lesz vele, mikor fog újra lábra állni, dolgozni menni, nem lesz-e valamilyen maradandó károsodása. Most látok először igazi szomorúságot az arcán, ami jelzi számomra, hogy „itt és most" át tudta élni az akkori eseményhez „illő" bánatot – amit talán az is segített, hogy az én arcomon is hasonló érzéseket lát.

Közeledik az óra vége. Még van pár, az életkörülményeire vonatkozó kérdésem. Megtudom, hogy sikeres

üzletasszonynak tartja magát, jól keres. Szeret dolgozni, munkájából kifolyólag sok emberrel találkozik. A velük való kapcsolatról is elégedettséggel számol be. Élettársa bölcsész. Szép lakásuk van, jól élnek. Nem akarnak összeházasodni, ez az életforma mindkettőjüknek megfelelő. Gyerekük nincs, nem is szeretnének.

Ezek alapján feltételezem, hogy a balesete után talán azért is kellett olyan hamar „rendbe jönnie", mert nem akart sokáig kiesni a számára oly fontos munkából.

– Gondolom, nemigen lehetett ideje arra, hogy a balesete után a lelkével is foglalkozzon, sietett vissza dolgozni – vetem fel.

– Ebben lehet valami. Emlékszem, az alatt a hat hét alatt otthon szinte elvonási tüneteim voltak. Nagyon hiányzott a sikerélmény, az emberek, a megbeszélések, a tárgyalások. A munkával töltött napjaim mindig sűrűek. Ehhez képest az otthon fekvés iszonyúan ingerszegény volt. Lehet, hogy a baleset után kimaradt valami az életemből? Csak a testi felépülésemre fókuszáltam?

Ezeket a megjegyzéseket – amikor a pszichológustól kapott értelmezést a páciens szinte folytatja – szoktam magamban a gyerekkori torpedó játékhoz hasonlóan „talált, süllyedt" helyzetnek nevezni. A páciens részéről az ilyen és ehhez hasonló mondatok segítik a pozitív terápiás érzelmi kapcsolat kialakulását.

Kezd megfogalmazódni bennem a terápiás cél: Sárát abban kell segíteni, hogy az elfojtott érzelmeit, félelmeit a felszínre tudja hozni. Azokat egy, a terápia révén biztonságos, védett térben, újra át és meg tudja élni.

Az első emlék

Sára az ülésekre mindig pontosan és elegánsan érkezik. Lehet, hogy épp üzleti megbeszélésről jön – de az ott történtek soha nem kerülnek be a terápiás térbe. Amikor megérkezik hozzám, a kinti események kívül maradnak. Így tud belülre, ahogy az első alkalommal kértem: az érzéseire fókuszálni.

Már az első alkalmakkor nyugodtabbnak tűnik. A terápia során a tünetekre nem szoktunk rákérdezni, hiszen a terápia nem „direkt" a tünetekkel foglalkozik, hanem azok mögé nézünk, azt vizsgáljuk, hogy milyen lelki tényezők okozzák őket. Ennek ellenére Sára úgy az ötödik alkalommal spontán arról kezd beszélni, hogy még vannak pánikos rosszullétei, és nyugtatóra is szüksége van, de ezeket egy idő óta enyhébbeknek érzi.

Nagyon meglep, amikor körülbelül a pánikos epizódok csökkenésével egy időben egy sok-sok évvel korábbi balesetéről számol be. Már megtanult az érzéseire is figyelni, de az újabb balesetről beszélve most is ugyanolyan tényszerű és érzelemmentes hangot üt meg, mint a taxis balesetnél. Pedig ez a balesete, mint kiderült, annál sokkal súlyosabb volt.

– Az orvosok szinte darabokból raktak össze – állapítja meg majdhogynem szenvtelenül.

– Jaj, istenem, már a legutóbbi balesete is szörnyű trauma volt! Ha ez ennél is súlyosabb volt, akkor régebben mi történhetett önnel? – kérdezem halk, aggodalmas hangon.

Fontosnak tartom, hogy amiről és ahogyan beszélünk, tehát a tartalom és a forma egymással összhangban legyen. Ha szomorú eseményről beszélünk, az látszódjon az arckifejezésünkön, és érezhető legyen a hangunkon is. Amikor egy páciensnél nem ezt tapasztalom, akkor az én viszontáttételi érzéseim és reakcióim valószínűleg még erőteljesebbekké válnak. Mintha Sára „elmaradt" szomorúságát, félelmét helyette én éltem volna meg. Ilyenkor gyakran visszajelzem, hogy a páciens arckifejezése, hangja számomra egészen mást jelez, mint amiről beszél. Így történik ez Sára esetében is.

A régi balesete ráadásul külföldön történt, ahová az élettársával autóval utaztak. Sárának nincs jogosítványa, ezért mindig a férfi vezet. Épp nagyon szép helyen jártak, egy hegyi úton kanyarogtak felfelé, amikor szemből hirtelen felbukkant egy nagy sebességgel előző autó. A keskeny szerpentinen hiába rántotta el Sára élettársa a kormányt, a balesetet nem tudta elkerülni. Sára úgy emlékezett, hogy épp a térképet nézte, amikor szörnyű csattanással, óriási erővel, frontálisan ütköztek. Sárát úgy kellett kivágni az összeroncsolódott autóból. Arca, feje is megsérült, csontjai rengeteg helyen eltörtek. Életveszélyes állapotban került kórházba, több műtéten átesett. Társa is megsérült, de neki nem esett komolyabb baja. Hazajövetelük után Sárának még hónapokig kellett kötözésre és kezelésekre járnia, és arcán később plasztikai műtétet is végeztek.

Most értem csak meg, hogy az első alkalommal feltűnő mimikátlansága is bizonyára emiatt van. Amikor Sára ennek a balesetnek a részleteit elmondja, arra gondolok,

hogy ez a két traumatikus esemény tudatos szinten biztosan most kapcsolódott benne először össze. Ez az évekkel korábbi balesete még erőteljesebb érzéseket vált ki belőlem, mint a másik. Ismét erős félelmet és szorongást élek át, hiszen ebbe a balesetbe Sára tényleg majdnem belehalt.

Ahogy az első interjú során, úgy most is meg akarom nyitni az emlékezés útját a történtekkel kapcsolatos érzései felé is.

– Sára, úgy gondolom, két ilyen szörnyű baleset nagyon mély nyomokat hagyott magában – mondom. – Emlékszik, milyen érzései voltak akkor, ott ezután a baleset után, és milyenek most, amikor ez a régebbi történet az eszébe jutott, ahogy most felidézte?

– Hát, az ott, pláne, hogy nem is Magyarországon történt, borzasztó volt. Napokig, sőt talán egy-két hétig azt sem tudták, hogy egyáltalán életben maradok-e. Ahogy mondtam, külföldön is megoperáltak, aztán itthon is. Az arcomon a korrigáló műtét kimenetelében se lehettem biztos. Azt sem tudtam, hogy fogok kinézni, milyen lesz az arcom.

Ahogy Sárának visszajeleztem az érzéseimet, ő megint tudott a balesete utáni érzéseiről, félelmeiről beszélni. Sőt azt is kimondja, amire én csak gondoltam: egyáltalán nem lehetett tudni, hogy életben marad-e. Ekkor kezdtünk el beszélni a halálfélelméről. Később aztán a halállal kapcsolatban még újabb történet kerül elő.

Sára mindkét balesetét túl hamar, és az elfojtás következtében feldolgozatlanul „felejtette el". De a gázolásból való gyors felépülés után a lélek elkezdett emlékezni, aminek

következtében az időben egymástól távol lévő két esemény a tudattalanban közel került egymáshoz. Erre a közelségre azonban a tudatos szint nem „emlékezett" – az emlékezés szomatikus szinten indult meg: ezek voltak a pánikreakciók, amelyek miatt először kardiológushoz, majd az internethez és végül pszichológushoz fordult.

A két baleset a terápia előtt egymástól is és a később jelentkező pánikos tünetektől is izolált, elszigetelt volt. A terápia célja azoknak az egymástól távol lévő tartalmaknak a *tudatosítása*, amelyek az elfojtás révén a tudattalanba szorultak. Az ilyen elfojtások az én védelmét szolgálják, de jelenlétüket neurotikus tünetek jelzik. Azokat a tartalmakat, melyek a tudattalanban egymástól távol állnak, az értelmezéssel egymáshoz közelítjük (amelyek viszont a tudattalanban az analógiás gondolkodásunk következtében közel kerültek egymáshoz, éppen hogy külön kell választani, hogy a későbbiek során ne ismétlődjenek).

Amit tehát Sáránál a terápia eddigi szakaszáig tudatszinten közelíteni kellett egymáshoz, az a két, időben távol lévő balesete és a pániktünetei megjelenése közötti kapcsolat volt.

A terápia a tudattalan tartalmak tudatosításán keresztül halad, méghozzá úgy, hogy az izolált, különálló emlékeket szabad asszociációs technikával igyekszünk összefűzni. Az értelmezéssel a tudattalanba szorult szorongások tudatossá válhatnak, és a traumás események össze tudnak egymással és a testi reakciókkal is kapcsolódni.

A második emlék

Mintha Sára lelkében megnyílt volna egy csap. A terápia hatására újabb és újabb emlékek bukkannak elő.

Az egyik órára egy rémálmot hoz. Azt álmodta, hogy meghalt. A temetésen a családból mindenki ott volt, csak az édesanyja nem.

– Nagyon rossz álom volt – állapítja meg.

Többször gondoltam arra, hogy a két súlyos autóbaleset vajon mennyire erősíthette fel Sára halálfélelmét. Miután az álmát megismerem, ez az érzésem tovább erősödik, amit vissza is jelzek neki.

– Sára, arra gondolok, hogy a pánikos rosszullétei milyen félelmetesek lehettek magának. Különösen az erős szívdobogása, amitől annyira megijedt, hogy kardiológushoz ment. Nem gondolja, hogy ez az álma összefügghet a baleseteivel? Hiszen, ahogy elmondta, különösen a régebbiben, meg is halhatott volna.

– Persze, a baleseteim körül nagyon sokszor gondoltam a halálra. De az már olyan régen volt, azt hittem, el is felejtettem. De ezek az érzések most újra előjöttek.

– Bizony, a terápia szempontjából nagyon jó, hogy tudunk az érzéseiről beszélni – erősítem meg, majd így folytatom: – és ezekről a szavakról: halál és temetés, mi jut eszébe? Ki vagy kik haltak meg a családjában?

– Nemrég halt meg a nagymamám, akit nagyon szerettem. Gyerekkoromban sokat jártam hozzá. Amikor valami bajom volt, és nem mehettem iskolába, mindig ő vigyázott rám.

– Az álomban előfordulhat, hogy egy szereplője nem csupán egyvalaki, hanem ugyanabban az alakban több személy is rejtőzhet. Ha a nagymamája olyan közel állt magához, akkor az, aki az álmában meghalt, maga is és a nagymamája is lehet.

– Lehetséges – nyugtázza.

– Milyen volt ez a nagymama, hogy emlékszik rá vissza?

– Melegszívű, barátságos – és Sára, mintegy mellékesen, megemlíti azt is, hogy zsidó származású volt.

Amikor egy páciensel találkozom, soha nem gondolok arra, hogy vajon milyen vallású, pártállású, nemi irányultságú. Az a fontos, hogy tudunk-e együttműködni, vagy sem, tudok-e neki segíteni, vagy nem. Amúgy meg mindig is csodálkoztam azon, ha valaki olyan magabiztosan meg tudja állapítani, hogy egy másik ember zsidó. Ezt Sáránál se mérlegeltem. De amikor ez kiderült, az eddig elmondottakat ennek tükrében is vizsgálni kezdtük.

A lélek emlékezése

Sára anyja zsidó, az apja keresztény. A szülei már idősnek számítottak, amikor ő született. Testvére nincs. Úgy tudja, szülei nem is akartak több gyereket. Hogy miért, erről sose kérdezte őket. Családjában a zsidó származásról nemigen beszéltek. Csak kamaszkorában tudta meg azt is, hogy az anyja zsidó, így ő is annak számít. Ekkor beszéltek arról is, hogy anyai nagyanyját Auschwitzba deportálták, ahonnan betegen, csontsoványan jött haza.

Sok családban se a holokauszt borzalmairól nem beszéltek, se arról, hogy a felmenők között volt-e valaki zsidó, ezt a szót ki se lehetett mondani.

A titok elszigetelő erejéről Hermann Imre írt. Könyvét, az eredeti, 1933-as megjelenésben, anyámtól örököltem, ezért nagy becsben tartom. Hermann szavai nagy erővel hatottak rám, és sokszor eszembe jutnak. Amikor egy páciensem terápiája során valamilyen nagy családi titok vagy valamiről való nem beszélés derül ki – segítendő, hogy a titok ne maradjon többé titok –, idézni szoktam Hermann gondolatait:

> A titok szociális jelenség, amelynél az elrejtés és a közlés kölcsönösen kiegészítik egymást. Elrejtés itt, közlés amott. Mi van már most a titokban, ami a közlési vágyat állandóan ébren tartja? Egy szóval megnevezhetjük: a titok elszigetelő ereje. Amíg a titkomat magamban őrzöm, magányos ember vagyok; nem a titok tartalma izolál, de a titok-őrzés ténye önmagában. A szeretés viszont nem tűr titkot, részben mert a másokkal való közlés a szeretés kizárólagosságának kötelékeit elszakítja és az egyik szerető felet más irányú szorosabb kötelékbe sodorja, főleg pedig, mert a titok válaszfalat emel ott, ahol a kívánság a tökéletes átömlésre irányul. [...] akinek titka van, abban valóban állandó vágy él a titoktól való szabadulásra. Ha ez nem sikerül neki, akkor neurotikus felépítmény jöhet létre. De nem a titok tárgyának esetleges negatív értékelése az, ami a titok terhét elviselhetetlenné teszi, hanem az egyénnek a titkolózás által előidézett elszigeteltsége, szeretethiánya.[13]

Hermann elsősorban a titoktartó oldalt vizsgálja. Holokaussztúlélő családok esetében ők azok, akik titokban tartják, hogy ki milyen származású, és nem beszélnek a családi veszteségekről sem. De van a titoknak egy másik oldala is: akik számára egyszer csak kitudódik a titok – a családi hovatartozás vagy a traumatikus múlt. Ők is sérülhetnek. Akár az elhallgatás, nem beszélés alatt, hiszen apróbb jelzésekből valami azért ilyenkor is „kisziváro g", de nem biztos, hogy a kirakós darabjai megfelelően tudnak egymás mellé illeszkedni. Amikor pedig a korábbi titok egyszer csak kitudódik, az is megterhelő annak, aki elől elhallgatták.

Azt szokták mondani, hogy a népirtás, a holokauszttrauma semmilyen más traumával nem hasonlítható össze. Ez nagyon is így van. Ugyanakkor azt is tudni kell, hogy a tudattalan analógiásan „gondolkodik". Tudattalanunkban azonosságuk vagy hasonlóságuk alapján szavak vagy események kerülhetnek egymás mellé vagy nagyon közel egymáshoz. A terápia elején a pániktünetek és a Sára által „felkínált" poszttraumás stressz betegség között kerestük az összefüggéseket. Aztán amikor Sára elmondta, hogy anyai ágon zsidó, akkor már a tünet és az elhallgatott, ki nem beszélt múlt közötti kapcsolatot is keresni kellett. Hogy a két súlyos autóbaleset, a holokaussztrauma és a neurotikus tünet vajon milyen kapcsolatban lehet egymással?

Amikor ezt a kapcsolati szálat próbáljuk megkeresni, először nekem a védtelenség, a kiszolgáltatottság és a kiszámíthatatlanság szavak jutnak eszembe. Amilyen védtelen és kiszolgáltatott helyzetben, kiszámíthatatlan körülmények között volt Sára nagyanyja a koncentrációs táborban,

a baleseteinél hasonlóan védtelen helyzetben volt Sára is. Ahogy a koncentrációs táborban se lehetett előre tudni, hogy Mengele kit melyik sorba fog küldeni, a balesetet kimenetelét se lehetett előre sejteni. Sára nagyanyja Auschwitzban, Sára a balesetében meg is halhatott volna.

– Sára, mivel ez a nagymama nagyon fontos volt az életében, abból, amit most elmondott, arra gondolok, hogy biztosan sok mindenben azonosult is vele – kezdem szomorúan. – Amit a nagymamája Auschwitzban megélt, azok az érzések, félelmek hasonlóak lehettek azokhoz, amelyeket maga élt át a balesetei után. Mindketten védtelenek voltak, előre egyikük se tudhatta, hogy a következő másodpercben mi fog történni, mi lesz magukkal. Amikor ön az interneten elkezdett keresgélni, akkor arra gondolt, hogy a pánikrohamai a traumatikus balesete miatt keletkeztek. Ami nagyon helyes következtetés volt. Közben a terápiában felszínre került egy másik balesete, még később a balesetei következtében kialakuló halálfélelme, majd pedig a szeretett nagymama elvesztése.

Mi itt a rendelőben – folytatom – sok holokausztúlélő terápiáján keresztül azt figyeltük meg, hogy a poszttraumás stressz sok-sok évvel a holokauszt után is kialakulhat.[14] Méghozzá úgy, mint az ön esetében is, amikor valamilyen traumatikus esemény a lelket tudattalanul a régmúlt traumára kezdi emlékeztetni. Persze ezek az emlékeztetések nem a tudat szintjén, hanem nagyon mélyen, a tudattalanban történnek. Azt feltételezem, hogy a pánikos rosszullétei úgy „keletkeztek", hogy az „elfelejtettnek" hitt baleset a tudattalanba került, ahol először „találkozott" a korábbi

balesettel, amelybe majdnem belehalt. De ott a tudattalanban rejtőzött egy másik emlék is: szeretett nagyanyja sokáig elhallgatott, nem tudott auschwitzi története. Így ez a két baleset egy még mélyebb traumát, a holokausztot is előhívhatta.

Miközben beszélek, Sára arcát figyelem. Ahogy hallgatja, amit mondok, úgy érzem, egyre jobban kezd belülre is, az érzéseire figyelni. Ettől, bármennyire nehéz dolgokat fogalmazok meg, jó érzésem lesz.

Ez után az óra után Sára azzal érkezik, hogy az elmúlt időszakban nem volt pánikos rosszulléte. Megbeszéljük, hogy két héttel később még egy alkalommal találkozunk, és utána elköszönünk egymástól.

Néhány évvel később Sárával egy boltban láttuk meg egymást. Mosolyogva indult felém, vidám és jókedvű volt. Pánikos rosszullétei teljesen megszűntek.

A CSEND ŐRZŐI

Egy féltékenységi és bizalmatlansági problémákkal küzdő férfi terápiája

Korbuly Ágnes

„Ha a múltat töröljük az emlékezetből, hogy a gyermekeink emlékezetét ne terheljük ama régi borzalmakkal, akkor a jövővel szemben követünk el bűnt."[1]

Ljudmila Ulickaja: *Daniel Stein, tolmács*

Zoltán a terápiába jelentkezésekor harminchét éves, elismert gyógyszerkutató, tagja egy nemzetközi kutatócsoportnak, évi két-három hónapot külföldön tölt.[2] Szűnni nem akaró gyanakvási rohamai és erős bizalomhiánya miatt kér segítséget.

Az első találkozásunkra időben érkezik, a bemutatkozáshoz kezet nyújt, kézfogása határozott. Ápoltan borostás, rövidre vágott frizurájú, magas, világítóan kék szemű férfi. Biztos léptekkel halad az előszobán keresztül a rendelő ajtaja felé, majd ott egy pillanatra megtorpan és megáll, öltözete elegánsan sportos. Leteszi bőr válltáskáját a parkettára, lehajol, lógó cipőfűzőjét beköti, majd kérdően rám néz. Kapaszkodik a szemével. Állunk az előszobában a rendelő ajtajánál, tétovasága átragad rám, extrém erős feszültségét zsigeri szinten érzékelem. A kezdeti, határozott fellépésű férfi képe egy esendő, segítségre szoruló kisfiúéra vált. Késztetést érzek, hogy mondjak valami biztatót, tá-

mogatót, ami átsegítheti bénult, lefagyott állapotán. Átlépjük a rendelő küszöbét, a rézsútosan elhelyezkedő fotelek felé tartunk, leülünk.

Zoltán visszanyert magabiztossággal nagyot sóhajt.

– Hát ezzel megvolnánk – mondja mosolyogva. Ugyanezt a megkönnyebbülést érzem én is.

A jól ismert forgatókönyv

– Kérem, mondja el, miért keresett fel! Miben vár segítséget?

Zoltán összeszedetten, választékosan kezd beszélni.

– Mindent behálóz, a levegőt is kiszippantja belőlem ez a métely. Akár boldog életet is élhetnék, adottak a feltételek. De olyan, mintha belém költözött volna valami pusztító. Féltékenységi kitöréseim miatt több reménytelien induló párkapcsolatom zátonyra futott. Saját magamat is szánalmasnak és kibírhatatlannak élem meg olyankor. Képtelen vagyok leállni, csak mondom és mondom, miközben látom a lány arcán a rémületet és a döbbenetet. Ilyenkor sírva fakadok, és könyörgőre fogom. Olyan, mintha valaki más beszélne belőlem. Most éppen ezzel küszködök a kapcsolatomban, félek, hogy ahogy a többi lányt, a mostani barátnőmet is elveszítem.

– Olyan, mintha végigfutna magában egy program, amire nincs hatással?

– Pontosan, erre eddig nem is gondoltam – elhallgat, és röviden maga elé mered. – Igen, pont így történik. A már

jól ismert forgatókönyv, amire a másik egy idő után menekülőre fogja.

Zoltán elmondja, hogy gyanakvással teli érzésekkel kísért fantáziái a munkahelyi, kollegiális kapcsolataiban is jelen vannak. Extrém erős szorongásai miatt korábban pszichiáternél is járt, aki gyógyszeres kezelés mellett pszichoterápiát javasolt. Ezt követően pár hónappal keresett meg és kért terápiás segítséget.

– Úgy érzem, a kollégák titkolóznak, kihagynak valamiből. Szerencsére látom ilyenkor magamat kívülről is, tudom, hogy csak képzelgek, igyekszem megnyugodni... Régóta együtt dolgozó, jó csapatom van, megbízhatunk egymásban.

– Mióta dolgoznak együtt?

Maga elé mered, majd mosolyogva mondja:

– Most pont olyan volt, mint az anyám: mindent tudni szeretne. És mint én magam is. Még be sem lép a barátnőm a szobába, már elárasztom a kérdéseimmel. Képtelen vagyok hallgatni, és egyszerűen csak örülni, hogy megjött. Feszült vagyok a várakozástól, és mindenfélét elképzelek. Faggatózom, és pokollá teszem az életünket.

Nagyon készültem, hogy jövök – folytatja –, már fél órája leparkoltam a ház előtt. A mama visszatérő mondata volt: „Zolikám, az első benyomás visszahozhatatlan, egy percet se késs soha, inkább te várj, mint a másikat várakoztasd." Máig idegesít, ahogy ezt mondja, és persze mindig kínosan ügyelek, hogy el ne késsek sehonnan.

Lassan az első alkalom végére érünk, még öt percünk van hátra az órából. Átfut a fejemen, hogy visszajelzem

első benyomásomat: a magabiztos, határozott fellépésű férfiból kibontakozó esendően szorongó kisfiú képét. Aztán elvetem, túl korainak érzem, tartok tőle, hogy Zoltán elárasztónak élné meg. Arra is gondolok, hogy a visszajelzés körüli óvatosságom és féltésem feltehetően *viszontáttételi* válasz Zoltán lehetséges korábbi elárasztottságélményeire, és ennek az ismétlődésétől igyekszem óvni a kapcsolatunkat.[3]

A pszichoterápiás „első interjú" (amely egy-három alkalom is lehet) célja a terápiába jelentkező problémáinak megismerése, motivációinak felmérése, személyiségének feltérképezése, hogy kiválasszuk a mindezekhez illeszkedő, optimális terápiás módszert. Sokszor az apró gesztusok, rezdülések verbális és nonverbális mozzanatain keresztül is zajlik a kommunikáció. Zoltán a tétovaság apró gesztusaival a gondoskodást hívta be, tudattalanul megjelenítve ezzel valamit belső kapcsolati világából.

Az óra hátralévő részében megbeszélünk még egy alkalmat, amikor tovább beszélgetünk, és döntünk arról, hogy belekezdünk-e a közös munkába.

A következő alkalommal megkérem, beszéljen magáról, a gyerekkoráról, kikkel, hogyan nőtt fel. A mama, Zoltán anyja betegesen aggódó asszony, a kezdetektől óvta, féltette, nem engedte eltávolodni magától a fiát. Zoltán gyerekkora folyamatos orvoshoz járással telt. A szorongó anya egyik képzelt betegséget a másik után vizionálta nála, hol étvágytalannak, hol sápadtnak látta a fiát. Vérvételekre, gyomortükrözésre és egyéb fájdalmas és kevésbé kellemetlen kivizsgálásokra hurcolta Zoltánt.

– Hurcolt magával mindenhova, én meg rettegtem az aznapi kihívásoktól – állapítja meg.

Ahogy teltek az évek, az apa egyre kijjebb vonult a családból, Zoltán nevelését fokozatosan az anyának adta át, kerülte a konfliktusokat és a veszekedéseket. Kezdetben még igyekezett megnyugtatni az anyát, jelentéktelenníteni felesége félelmeit, rámutatni gyermekük egészséges fejlődésére, és annak természetes velejárójaként láttatni a fiú időnkénti fáradtságát vagy éppen mozgékonyságát. Ilyenkor hosszan tartó veszekedések szem- és fültanújává vált Zoltán. Az anya gondatlansággal, nemtörődömséggel vádolta férjét, akinek teljesen mindegy, hogy életben marad-e a fia. Ilyenkor Zoltán rendkívüli módon ijedtté és zaklatottá vált, anyja ölébe bújt, testébe kapaszkodott és sokszor órákig el sem mozdult onnan.

Rendszertelen intézménybe járással teltek Zoltán óvodás évei, az anya a legkisebb köhintésre is otthon tartotta a fiát. Ennek ára volt, a mama végleg feladta jól induló pedagóguskarrierjét, Budapest egyik elit gimnáziumának matematika-vezetőtanári állását. Minden idejét és figyelmét egyetlen gyermekének szentelte. Folyamatos volt a kontroll.

– Hogyan érintette ez a kitüntetett figyelem?

– Sokáig úgy éreztem, hogy a cipőfűzőmet sem tudom egyedül bekötni – feleli mosolyogva. – Érettségi után felvételiztem a budapesti orvosegyetemre, de a pontszámom csak a pécsi orvosegyetemre volt elég, így oda mentem. Jó döntés volt. Az első évben még kollégiumban laktam, aztán sikerült több évfolyamtársammal lakást bérelnünk.

A szüleim támogattak. És akkor kinyílt a világ – lehet, hogy túl gyorsan is, de nagy szükségem volt rá. Addig a meleg kakaót is az ágyamba hozták – na jó, azt azért nem, de arról tényleg nem sokat tudtam, hogy mire jó a söprű meg a lapát. Kényelmes és nyomasztó is volt otthon. Úgy éltem meg magam, mint aki állandó segítségre szorul.

A mama az egyetem alatt folyamatosan azt mondogatta, hogy „de jó, Zolikám, hogy lesz egy orvos a családban, aki majd mindannyiunkat ellát".

– De aztán másképp alakult.

– Sokáig arra gondoltam, hogy a véletlen műve, de mióta pszichológiai tárgyú könyveket olvasok, rájöttem, hogy tudattalanul én is így akartam. Ötödévben, az akkori barátnőm invitálására, csatlakoztam az egyik professzorom gyógyszerkutatói csapatához, amely egy nemzetközi projekten dolgozott, és aztán ez így maradt. A diploma megszerzése után nem a klinikumban helyezkedtem el, maradtam kutatóorvos.

– Tudattalanul így akarta?

– Hát, talán mégsem szerettem volna, hogy én legyek az orvos a családban.

– Mire gondol?

– Pécsett kitágult a tér körülöttem, minden levegősebb lett. Harmadévben már csak karácsonyra mentem haza. Megrémisztett a gyermeki rendelkezésre állás élethosszig tartó gondolata, bármelyik szakterületet is választottam volna. Ez így most pont jó. Ez volt életem első lázadása – teszi hozzá.

– A humora sok mindenen átsegítheti.

– Gondolja? – mindketten mosolygunk.

Szóbeli terápiás szerződést kötünk. Megbeszéljük a kereteket, célokat. Időhatár nélküli, pszichoanalitikusan orientált pszichoterápiában állapodunk meg heti egy alkalommal, és ha úgy látjuk, heti többalkalmas munkamódra váltunk a későbbiekben. Ismétlődő mintázatú munka- és párkapcsolati problémái tudattalan hátterének feltárását, megismerését és megértését tűzzük ki célul.

Beszélünk a pszichoanalitikus munkamód folyamatáról. Arról, hogy a személyét érintő problémák, érzések, emlékek, álmok, gondolatok, konfliktusok szabad elmondása adja a terápia vezérfonalát. Közös munkánkban a problémáit mozgató és fenntartó tudattalan lelki konfliktusok feltárásán és megértésén dolgozunk. Elmondom, hogy a kora gyerekkori kapcsolati minták és konfliktusok hatással vannak a későbbi kapcsolatokra, az ottani történésekre, azok megélésére. A terápiás kapcsolatban megélt érzésekre is, ezért bátorítom megosztásukra.

Zoltán személyiségéhez és problémáihoz illeszkedik a pszichoanalitikus munkamód. A pszichoterápiás önismereti munkát kutatásnak éli meg. Érdeklődik, kíváncsi saját magára: mit miért csinál, mi miért történik vele. Szeretné, ha jól mennének a dolgai, úgy érzi, „saját maga a kerékkötője a sorsának". Szeretné megismerni magát, vágyik az elköteleződésre, szívesen alapítana családot. Többször viccesen megjegyzi, hogy „úgyis az derül ki, hogy az anyám tehet mindenről". Egy idő óta arra a belátásra jutott, hogy szeretne nagyobb ráhatással lenni a dolgaira, ezért jelentkezett terápiába.

Összeragadt lapok

Zoltán hétéves volt, amikor az apja egy távoli ország egyetemén kezdett el tanítani matematikát, ami évente több hónapos távolléttel járt. A nyári hónapokat többnyire hármasban töltötték a Balatonnál, amire jóleső visszagondolnia. „Ilyenkor lazított a mama, kaptunk saját időt apával." „Mama és apa sokat viccelődtek egymással, meséltek az egyetemi éveikről. Együtt jártak matematika szakra, ott ismerkedtek meg, egyetem alatt házasodtak össze."

Az iskolás évekről így mesél:

– Öt perc távolságra volt az iskola, egy jelzőlámpás zebrán kellett átmenni. Már az összes osztálytársam egyedül járt, amikor a mama még mindig kísért. Ötödikben már nagyon szégyelltem magam emiatt. Egyszer iskola után elbújtam, és csak azért is egyedül mentem haza, megelőzve a mamát. A mama sokkos állapotban kutatta fel utánam a környéket, miközben én a lépcsőházban vártam otthon. Akkorra már a könnyező szemű nagymama is ott volt. Nagyon megrémültem. Mindketten könyörögtek, hogy ez sose forduljon elő többet. Rettenetes érzés volt.

– Játéknak indult, aztán egymásra ijesztettek a mamával.

– Igen. Az aggódás olyan volt nálunk, mint a levegő – felnevet. – Apa többször is mondta a mamának és a nagyinak, hogy olyan, mintha mindkettőtökbe beleégették volna az aggódást. Apát ez nagyon dühítette, terhesek voltak már neki anya kiborulásai.

Egy esetre nagyon élesen emlékszem. Este volt, szorongva aludtam el, aztán hatalmas kiabálásra ébredtem. Kinéztem a szobámból, minden villany égett, a mama a fotelban összeroskadva zokogott, a nagymama vigasztalta, apa meg magából kikelve üvöltött, hogy ezt már nem bírja, elköltözik. Amikor meglátták, mindenki elcsendesült. Ez gyakori volt nálunk. Voltak kimondhatatlan dolgok, amelyekről mindig azt mondták, na, erről ne beszéljünk.

– Tudna erre példát mondani?

– A vasárnapi családi ebédek jutnak eszembe. Nagyon érdekeltek a történetek, minden történet. A nagypapa szeretett mesélni, én meg imádtam hallgatni. A nagypapa és a nagyi még öregkorukban is kézen fogva jártak. Középiskolásként ismerkedtek meg, ezt nagyon sokszor elmondták. Valamikor a háború után történt. Nyár volt, a papi egy barátjával rendszeresen kiment a strandra, és látott két csinos lányt. Nagyon szerettem, ahogy ezt a papi mesélte: „Tudod, Zolikám, nagyon félős kamasz voltam, legalább egy hétig gyűjtöttem a bátorságot, hogy megszólítsam a nagyit." Szerettem hallani, hogy a nagypapa is félős volt a lányokkal, akárcsak én.

– Osztozni lehetett a papival a félősségben? – kérdezem, és mindketten érezzük, hogy bensőségesebb fordulatot vett a beszélgetés.

– Igen. Aztán itt mindig megakadt a történet. Amikor ehhez a részhez ért a papi, a mami mindig közbevágott. „Hagyd már, Pista", és belekezdett egy teljesen más sztoriba, hogy mit olvasott aznap az újságban, vagy engem nógatott, hogy „egyél már, Zolikám, olyan sovány vagy".

– Ahogy meséli, ökölbe szorult a keze, a homloka is belevörösödött.

– Észre sem vettem. De tény, hogy ha rágondolok, most is elfog a méreg, ordítani tudnék. Felidéződött bennem a hangulat, hogy tovább kérdezném a papit, ő mondaná, a nagyi meg leinti. Anyám pedig szintén: „hagyjad, Zolikám", és mindenki elhallgat. Ezek az elhallgatások... most is érzem a gyomromban. Egyszer megtörtént, hogy egy ilyen alkalommal elrohantam, bevágtam az ajtót, és azt kiabáltam, hogy ebben a családban semmit nem lehet végigbeszélni. Akkor utánam jött a mama, és lekevert egy hatalmas pofont. Életemben az elsőt és az utolsót. Aztán sírva bocsánatot kért, hogy nagyon feldúlt volt. Szörnyű nap volt, mindenki nagyon kiborult.

– Hm... Nagyon átélhető az otthonuk hangulata, ahogy hallgatom...

– Egy izgalmas könyv jutott most az eszembe, amelynek a végénél összeragadtak a lapok. Hiába küszködök, nem tudok a végére jutni, és dühömben földhöz vágom.

Egy ideig csendben hallgatunk. A képzeletemben megjelenik Zoltánék ebédlőasztala, körülötte a család, átélhető a feszültség, együttérzek az akkori tehetetlen, dühös kisgyerekkel.

Látom, hogy eltelt az ötven perc, végére értünk az alkalomnak.

– Sajnos itt meg kell állnunk – mondom. Felállunk, kikísérem Zoltánt a bejárati ajtóig, kezet fogunk, elköszönünk. (A kézfogás érkezéskor és távozáskor keretet ad az ottlétnek, de csak azzal fogunk kezet, aki igényli.)

Legtöbbször készítek jegyzeteket az órák után. Néha csak egy-két szót vetek papírra, néha hosszabb emlékeztetőt. Neveket, eseményeket, álmokat, de leginkább az érzéseimet jegyzem fel. Ez egy belső szupervíziós munka, ami segíti a megértést, a kapcsolódást.

A legutóbbi óra után többet írok: „Úgy beszélt Zoltán a vasárnapi ebédekről, mintha egy krimit mesélne. A krimiszerű elbeszélésen keresztül átélhetővé tette a családi légkör gyermekkori feszültségét. Megteremtette a feszültséget, kíváncsivá tett. Nem ért a történet végére, elvitte a titkot, alig bírtam ki, hogy ne faggassam. Az elbeszélés módján keresztül osztotta meg velem frusztráltságának gyerekkori érzéseit, tudattalanul. A kettőnk kapcsolatában most ő a titkolózó felnőtt, én meg a kíváncsi gyerek."

Munka- és párkapcsolataiban fordított a helyzet: ott ő a gyermek, aki vélt titkok után kutatva visszatérően ellehetetleníti a saját maga és a környezete közötti önfeledt, harmonikus kapcsolódást. Mindkét szereposztásnál az ismétlés mint emlékezés válik a gyermekkori traumák feldolgozásmódjává. Párkapcsolati féltékenységénél, valamint munkatársaira való gyanakvásánál a gyermekkori félelmeit és indulatait tápláló, titkokkal és elhallgatásokkal teli családi atmoszféra éled újra. A tudattalan ismétlések útján megteremtett *transzgenerációs atmoszféra*[4] emlékezés és egyben a múltjához való kapcsolódási mód. „Zoltán a múltjának a foglya" – jegyzem fel. A gyanakvásokkal és titkokkal teli transzgenerációs atmoszféra nyújtja számára az otthoni közeg ismerős biztonságát, és egyben keseríti meg felnőtt életét.

A hely, amelyet nem lehet megnevezni

A következő órára Zoltán mosolyogva érkezik. Az előszobában megjegyzi, milyen magasak az emeletek, de nem is baj, hogy nincs lift, így kettő az egyben: a terápiába járás felfogható kardióedzésnek is, és még fizetni sem kell érte.

Arra gondolok, hogy kissé fölényes fellépésével talán ellensúlyozza az elmúlt órai kitárulkozás keltette kiszolgáltatottságérzését. Ahogy beérünk a szobába, visszatalálunk az elmúlt alkalom bizalomteli légköréhez.

– Nehéz volt kivárni a mai alkalmat.

– Igen, sok idő telt el a múlt hét óta, valami félbemaradt.

– Múlt héten a lépcsőn lefelé menet az jutott eszembe, hogy pont olyan volt az óra vége, mint a vásárnapi ebédjeink.

– Mire gondol?

– Hát, hogy meséltem és meséltem, aztán félbeszakadt a történet…

– Mikor elment, nekem is ez jutott eszembe. Hogy talán a félbeszakított történetmesélés útján osztotta meg velem a gyermekkori elhallgatások kínzó élményeit.

– Hát, lehet. Folytathatom, ahol abbahagytuk?

Bólintok.

– Tizenhat éves koromban a papi végigmondta a történetet. Annál a vasárnapi ebédnél apa is otthon volt. A papi meg a mami kedvesen évődtek, mint rendesen, és újra előkerült a megismerkedésük története. A strand, a papi félénksége, amit már kívülről tudtunk. És akkor a papi valamiért folytatni tudta. Elmondta, hogy odament a lányokhoz, az idősebb volt a mami, tizenhét éves lehetett, és megkérdezte, leülhet-e mellé jük a pokrócra. A mami elfordította a fejét, de a két évvel fiatalabb húga, Aranka bólogatott, és azt mondta a nővérének: „Klárikám, ne legyél már olyan undok ezzel a helyes fiúval!" Így ismerkedtek meg 1946-ban. Még hónapokba telt, míg csökkent a mami undoksága. „Két árva lány" – merengett a papi. Mert hogy ők akkorra már elárvultak. A szüleik és a kisöccsük nem jött vissza. A fényképész szülők a mamit és Aranka nénit egy volt alkalmazottukra, Ede bácsira bízták, aki bújtatta őket. Ede bácsit én is ismertem, néha feljöttek hozzánk a családjával. Pár évvel volt idősebb, mint a mami. Jól tudott sakkozni, mutatott pár nyitást. Néha magához ölelte a mamit, és azt mondta, „na, jól van, kislány, nem kell sírni…", és a mami ilyenkor elsírta magát.

Bemozgat Zoltán története. Megjelennek bennem a hasonlóan fullasztó atmoszférájú gyerekkori családi ebédek képei. Összekapcsol az emlék Zoltánnal. Mindketten hallgatunk. Aztán visszatérek a jelenbe, és arra gondolok, reflektálnom kell az „itt és most" közös élményére. Zoltán nyilvánvalóan érzékelte bevonódásomat a történetébe. Nem hagyhatom szó nélkül, mert az ismétlődne meg köztünk, ami közte és a családja között éveken át. A fájdalmas elhallgatások, a titkokkal teli hangulat. A másodperc törtrésze alatt kell átgondolnom, mit osszak meg ezekből Zoltánnal – úgy, hogy az hiteles, de ne elárasztó és megterhelő legyen a számára. (Adódhat olykor a másik történetében túlzott rezonálás a sajátunkra. Ennek felismerésében

és szétválasztásban segít a pszichoterapeuták számára elengedhetetlen intenzív önismereti munka, a sokéves saját-élményű pszichoanalízis.)

– Megérintett a története – szólalok meg. – Mintha tabu lenne megnevezni a helyet, ahonnan nem jöttek vissza a dédszülők.

Zoltán leveszi a szemüvegét, tisztogatja.

A némaság fala

Ötödik hónapja tart a terápia, amikor a karácsonyi szünetet követően, ahogy az évek óta szokásos, Zoltán három hónapra Németországba utazik. Ilyenkor személyesen vesz részt kutatócsoportja munkájában, az egyetemen pedig előadásokat tart.

Zoltán párkapcsolatában az utóbbi időben ritkulnak a viták és veszekedések, elmondása szerint a terápia hatására csökkennek nála a féltékenységi késztetések. Ennek ellenére, röviddel az elutazása előtt, megállapodnak a párjával a szétválásban. Már mindkettőjüket nagyon megterhelte a kapcsolat.

Zoltán távolléte alatt a terápiát Skype-on folytatjuk, egy ideig továbbra is heti egy alkalommal. Többnyire a munkahelyi aktualitások adják az órák témáját. Kutatócsoportjában visszatérően megjelennek a mellőzöttség szokásos kínzó gondolatai, de ahogy mondja: „Ilyenkor kettőt hátralépek, és ránézek a dolgokra, mintha néző lennék a saját színházamban." Folyamatosan fejlődik a saját magára való reflektálás készsége, stabilabbnak, odatartozóbbnak éli meg a helyét a kutatócsoportban, és mindez örömmel tölti el.

A húsvéti szünet utáni hazaérkezése fordulatot hoz a terápiánkban. A már jó ideje fennálló bensőséges órák pozitív hangulata megváltozik. Ennek előzménye, hogy változtatnom kell Zoltán elutazás előtti terápiás időpontján. Emiatt bizalmatlanná válik, több órán keresztül kifejezi dühét, vádol, hogy „az időpont átrakása csak a kezdet, az első lépés arra, hogy kitegyem. Még milyen meglepetéseket tartogatok a számára? Olyan vagyok, mint a volt barátnői", és így tovább. Egy elhagyó, titkolózó, az igazságot elhallgató anya/nagymama/barátnő vagyok számára az *áttételi* kapcsolatban.

Mostanra már stabil, erős, kölcsönösen bizalomteli munkaszövetség alakult ki köztünk, amelyre nagyon remélem, hogy építhetünk. Vannak közösen megélt tapasztalataink, hogy a nehéz szakaszokon túl tudtunk jutni a terápiában. Próbálom megnyugtatni Zoltánt azzal, hogy értelmezem a helyzetét: talán most engem él meg a titkokat hordozó családjának, ő maga pedig a dühös, kiszolgáltatott gyermek.

Igyekszem visszahozni a realitásba. Elmondom az időpontja megváltoztatásának szervezési hátterét, de nem jutnak el hozzá az üzenetek. Úgy érzem, nagyon beszűkül, visszavonul a saját világába. Aggódom, féltem őt a szétesésétől.

A következő alkalommal azonban megszűnnek az indulati örvények, és Zoltán innentől három héten át egy

szót sem szól. Az órákon továbbra is megjelenik, a fotelba bekuporodó magzati pózt vesz fel – és hallgat. Nem beszél, ugyanakkor érezhetően fontos neki, hogy eljöjjön, hogy itt legyen. A terápiának ebben a szakaszában, immár két hónapja, közös döntéssel, heti két ülésre sűrűsödtek a találkozásaink. Meglehet, hogy a magasabb óraszám hozhatott mélyülést a terápiás folyamatban, talán a beszéd előtti, szavakba most még nem foglalható tudattalan emlékek, élmények mobilizálódtak benne.

Zoltán néha feláll, az ablakhoz sétál, kinéz, majd jelentőségteljes arckifejezéssel vissza, rám. Az órákon pontosan megjelenik, de a maga szabta időben, negyedórával az ülés vége előtt elmegy.

A három hét csend alatt egyre inkább azt érzem, hogy tovább távolodunk egymástól. Váltakozóan élem meg a kis csecsemőnek szóló féltés, az önvád, a mély szomorúság, az együttérzés és szeretet, a kontrollnak szóló harag és az eszköztelenség miatti tehetetlenség érzéseit.

Zoltán hallgat, én pedig igyekszem kitalálni, mi jár a fejében.

– Talán megbántódott, azt érzi, hogy más fontosabb magánál, ezért büntet – próbálom többször is kihangosítani a gondolataimat.

A harmadik csendben telt héten arra jutok, hogy visszajelzem a bennem zsigerileg is formálódó képet róla: a magányos, elhagyatott, támasz nélküli kisgyerekét.

– Ahogy most itt ülünk ketten, egy segítségre vágyó kisgyerek és egy tehetetlen anyuka képe jelent meg bennem rólunk. Egy beszélni még nem tudó kisgyerek, akinek nincsenek szavai, amivel tudtára adhatná anyjának, mi a baja. Az anyuka pedig próbálja kitalálni, megérteni, mi bántja a kisgyereket, de nem megy neki.

Zoltán makacsul hallgat. Erősen igyekszem ráhangolódni, közben figyelni saját, folyamatosan formálódó testi érzéseimre, mialatt azon gondolkodom, hogyan és mit tudnék még szavakba foglalni, ami számára segítség lehet.

– Itt ülünk egy térben, és elérhetetlenek lettünk egymás számára – állapítom meg.

Zoltán leszegett fejjel maga elé néz, kicsit fészkelődik, és tovább hallgat.

Egyre nagyobb tehetetlenséget élek meg. Elhatalmasodik bennem az inkompetencia érzése, amiért nem találom a Zoltán felé vezető utat. Közben arra a felszabadító gondolatra jutok, hogy mindezek viszontáttételi érzések lehetnek nálam. Talán Zoltán gyerekkorában az anya érzelmileg elérhetetlen lehetett a fia számára. Az áttételi kapcsolatunkban most én lettem az inkompetens anyuka, ő pedig a magára maradt gyermek.

Ránézek Zoltánra, aki még mindig ugyanabban a magzati pózban ül a fotelban. Gyomortáji kellemetlen, szorongató testi érzéseim támadnak, amelyekhez düh és szomorúság társul. Eszembe jut egy saját gyerekkori szeparációs élményem. Megkönnyebbülést érzek: talán rátaláltam, hogyan tudnám szavakká formálni a Zoltánban történteket.

– Arra gondolok, hogy hetek óta milyen kínzó magányt, egyedüllétet élhet át itt, ebben a fotelban – kezdem. – Növelheti a fájdalmát és a magárahagyatottság-élményt

a meg nem értettség érzése. Óráról órára eljön, talán mert reménykedik, hogy szavak hiányában is kitalálom a gondolatait. Talán dühös is rám, hogy nem sikerül, és a hallgatásával büntet. Mit gondol erről?

Mocorog egy kicsit a székben és tovább hallgat. Csendben ülünk egy-két percet, majd folytatom.

– Órák óta igyekszem megérteni, hogy mi történik most köztünk. Talán segít, ha megosztok egy képet. Pár órája pici gyerekként látom egy rácsos ágyban, ahonnan ki-kitekint, a szemével keresi a másik közelségét. Egyedül, magára hagyatottan az érzéseivel, és nagyon vágyik rá, hogy azokban osztozni tudjon a másik – Zoltán figyelmesen hallgatja, amit mondok, tekintete felélénkül. Folytatom:

– Arra gondolok, hogy talán kisgyerekként, csecsemőként élhetett meg hasonlókat az anyukája mellett. Hogy talán lehetett időszak, amikor az anyukája elérhetetlen volt a maga számára.

Zoltán arcán könnyek csordogálnak. Még néhány percig így maradunk, aztán véget ér az óra, és elköszönünk.

Tanúság

A következő óráktól Zoltán beszédessé válik. A három hét hallgatás során megéltek az elhagyatottság csecsemő- és kisgyerekkori emlékeit hozzák felszínre. Anyja szülés utáni depresszióját, azt, hogy az anya Zoltán csecsemőkorától egészen kamaszkoráig többször heteket, hónapokat kórházban töltött. Ezekben az időszakokban Zoltán hol apjával, hol nagymamájával kettesben volt otthon, és nélkülözni volt kénytelen anyja közelségét.

Áramlani kezdenek Zoltán gyerekkori emlékei. Hosszú hónapokon át mesél a segíteni vágyó, aggódó nagymamával és a depressziós anyával közösen töltött időkről a múlt traumáit őrző, „áporodott falak között". A félelmeiről a folyton aggódó nagymami gyakorta távolba révedő, riadt tekintetétől. Utólag megértjük, hogy a korai elszigeteltségélmények a három hét csendjében újraéledtek – egyrészt a fizikai elszigeteltség, másrészt a lelki magány. Ezek fokozatosan szavakká formálódnak, és megoszthatóvá válnak Zoltán számára a terápiás kapcsolatban.

– Sokszor olyan érzésem van, hogy az otthon hangulatát viszem tovább a saját életemben is. Nem csoda, hogy menekülnek tőlem a nők.

Zoltánban fokozatosan válnak hozzáférhetővé gyerekkori emlékei, és rendeződnek összefüggő, elmesélhető narratívába. A továbbra is létező vasárnapi családi ebédeken Zoltán nyitottabbá, érdeklődőbbé válik, amiből nagyszülei erőt merítenek a történetmesélésre. A saját történetek továbbadásának és elbeszélésének igénye és Zoltán kíváncsisága kölcsönösen hatnak egymásra.

Egyik óránkon Zoltán meghatottan meséli el nagymamája, az addig személyes dolgait mindig elhallgató asszony újonnan megosztott történetét:

– Első osztályos kisiskolás volt a mami, amikor az első nap a tanító néni ismerkedési órát tartott. Egyenként tájékozódott a gyerekek családjáról, majd közölte, melyikük mely napon, melyik tanterembe megy hittanórára.

Egyes gyerekek, köztük a nagymama is „lelepleződött". A szünetekben azután megismerkedett a valóságos élettel, „az emberek közötti, mesterségesen szított gyűlölet megnyilvánulásaival. Csúfolódás, leköpés, fizikai bántalmazás. Hatesztendős, még írni, olvasni nem tudó antiszemiták! Elképzelhetetlen abszurditás! Hát, erre nem voltam felkészítve... A többség passzív szemlélő maradt. De talán ez volt a legbántóbb: a néma cinkosság", mesélte a mami, aztán hozzátette: „Tudod, Zolikám, akkor én elnémultam."

Egyre gyakoribbá válnak Zoltán látogatásai a nyolcvan év feletti nagyszüleinél, vágyik rá, hogy meghallgassa a történeteiket. A nagymamának pedig „megered a nyelve". Készül az unokájával való találkozásokra, fényképek, levelek, dokumentumok kerülnek elő, mindketten örömüket lelik a találkozásokban. Alkalmanként Zoltán anyukája is csatlakozik hozzájuk, együtt hallgatják a nagymama addig soha el nem beszélt történeteit. Megoszthatóvá válik az ezekhez kapcsolódó szégyen, bűntudat, szorongás, anya és fia együtt hitelesítik tanúként a nagymama szenvedéstörténeteit.

A tünetek nemcsak a személy egyéni élettapasztalataiból származtathatók, hanem valaki más, például felmenői lelki konfliktusaiból, traumáiból vagy titkaiból is.[5] A második-, harmadgenerációs túlélők pszichés problémáját szüleik elszenvedett traumája okozhatja azáltal, hogy az mintegy átsugárzik a következő generációra, és úgynevezett *fantom*ként kísért.[6] A fantom a ki nem mondott tartalmak interperszonális és transzgenerációs következményeiről szól.

A fantom, a titkolt családi történetek, az atmoszférán keresztül kísértenek.[7]

Zoltán nagymamája kamaszkorától őrizte a titkot, szülei és testvére tragikus elvesztését a vészkorszakban. A nagymama hosszú évtizedeken át a hallgatás, elhallgatás csendjével védte magát a saját traumatikus élményeivel való fájdalmas találkozástól, ezért sem volt képes elmesélhető, szavakkal átadható történetté formálni fájdalmas veszteségeit.

A nagymama bezárkózott, magára maradt a traumájával, az élményeit tudattalanul, az elhallgatások, összenézések, titkokat sejtető családi atmoszféráján keresztül osztotta meg, adta tovább a lányának, Zoltán anyjának. Zoltán anyja tovább hordozta az addig szavakba nem foglalt nagyszülői veszteséget, amelyről feltehetően saját depressziója adott hírt. Az anya a depressziós időszakokban képtelen volt fiára hangolódni, ráérezni annak szükségleteire, és elérhetetlenné vált a fia számára. Zoltán ilyenkor magárahagyatottságot, mellőzöttséget élt meg.

Kétéves terápiánk során megértettük, hogy ezekből a korai elhagyatottságélményekből is táplálkoztak a párkapcsolati féltékenységei és a munkahelyi mellőzöttség érzései. Ebben a szerető, ugyanakkor elhallgatásokkal terhelt fullasztó légkörű családi környezetben cseperedett Zoltán, aki látszólag önálló életet kezdett, és szép karrier előtt állt. Munkahelyi és párkapcsolati problémái jelezték számára, hogy baj van, és ő kész volt segítséget kérni. Az életvitelét jelentősen befolyásoló, a pár- és munkatársi kapcsolatait romboló tünetek, a bizalmatlanság, a túlzott féltékenység,

a vélt titkok utáni állandósult kutakodás tudattalan hátterének feltárásán és megértésén dolgoztunk a két év során. Feltártuk, hogy Zoltán tüneteinek hátterét generációkon átívelő transzgenerációs trauma mozgatja, amely a transzgenerációs családi atmoszférán keresztül adódott tovább. Munkahelyén és párkapcsolataiban a jól ismert atmoszféra újbóli megteremtése, annak újraélése volt számára a családi transzgenerációs traumák ismétlések általi feldolgozási kísérlete. A pszichoterápia során a kettőnk kapcsolatában is megjelenő atmoszféra – a csend, a hallgatás, a vélt titkok utáni kutakodás – múlttal összefüggésbe hozható hátterének feltárása és megértése hozott változást Zoltánnál. A megértés megszakította a transzgenerációs traumákkal összefüggésben álló ismétlések láncolatát Zoltán életében – és általa, remélhetőleg, a trauma továbbadását is a következő generációnak.

Zoltán álma

A *transzgenerációs atmoszféra* fogalma a csendek, az elhallgatások, az utalások, az összenézések világára használatos.[8] A traumát átélt nagyszülő, szülő nem marad egyedül az élménnyel, azok a történetmeséléseket megkerülve, az atmoszférán keresztül válnak megoszthatóvá, adódhatnak át generációról generációra. A fájdalmas élmények felidézésére, megosztására sokszor nincsenek szavak, ahogy ez Zoltán szüleinél, nagyszüleinél is történt. A transzgenerációs atmoszféra helyettesíti a hiányzó narratívát.

A három hét csendjében, a köztünk megelevenedő atmoszférában megoszthatóvá és megérthetővé váltak a Zoltán felnőtt létét nehezítő gyerekkori élmények. Hosszú, több éven át tartó folyamat, ahogy kiépül a bizalom, kialakul a megértés számára közös nyelv, lehetővé válik az élmények elmesélése, átélhető a megértettség élménye a terápiás kapcsolatban.

Már közel két éve tartott a terápiánk, amikor Zoltán egy utazása alkalmával megismerkedett egy nála hat évvel fiatalabb, bölcsészettudományból doktoráló magyar lánnyal, akivel egyre rendszeresebben találkoztak. Szép lassan szövődött köztük a kölcsönös szimpátián túlmutató szerelmi kapcsolat. Zoltán erősen szorongott be-betörő féltékenységi gondolataitól, „hogy csak el ne rontsa". Az akkorra megteremtődő önreflektivitása segítette az önszabályozásban: bontakozó párkapcsolatát megvédte féltékenységi fantáziáitól, azokat a terápiában osztotta meg – abban a védett, biztonságot nyújtó, elfogadó, empatikus és megértő kétszemélyes térben, ahol megítélésmentesen oszthatók meg a pozitív és vágyott gondolatok mellett a félelmetes, kínzó, elhárított, sokszor a személy önbecsülését megtépázó fantáziák, félelmek is.

Egyre kevésbé volt arról szó, hogy Zoltán alkalmatlan az együttélésre, közös munkára a kollégáival, a problémái a megértés révén új megvilágításba kerültek. Elfogadó, megértő, szeretetteli viszonyulás formálódott önmagával.

A pszichoanalitikus terápiák nem a tünetek megszűnésére, megváltozására helyezik a hangsúlyt. Abból indulnak ki, hogy a tünetek „csak jelzések", melyek a személyiség

diszfunkcionális működéséről adnak hírt. A tüneteken keresztül zajlik a kommunikáció saját magunkkal, azok jelzik, hogy baj van, érdemes odafigyelni, valamin változtatni kell. A tünet az, amire ha odafigyelünk és hallgatunk, lehetőséget ad a segítségkérésre. A feltáró pszichoterápiák a személyiség egészének működését érintő, tartós, hosszú távú változásokat hoznak. A tüneti javulás pedig tulajdonképpen terméke a személyiség változásának.

Persze, a tüneti problémákban történő változás egyáltalán nem elhanyagolható. Sőt! Hiszen a segítségkérő mindig a tüneteitől szenved, és azok elmozdulása hozza el számára az örömtelibb létet, ahogy ez Zoltánnál is történt. A terápia eredménye Zoltánnál egyrészt a tüneti változások: kiegyensúlyozottnak induló párkapcsolat, munkahelyi konfliktusainak megszűnése, elfogadó viszony önmagával. Másrészt, a személyiségváltozásnak köszönhetően megszakadt az ismétlődések fejlődést gátló transzgenerációs láncolata. Nagymama, anya, fiú sorsa szétvált, engedett az őket fojtogató kötelék, maradt köztük a szeretetteljes kapcsolat. A változások, Zoltán kíváncsisága, odafigyelő érdeklődése csatornát nyitott a nagyszülők történetmeséléséhez, ezáltal lehetőséget adott saját traumájuk feldolgozásához. Zoltán pedig kezébe vette saját sorsa alakulását. Utolsó terápiás óránk előtti lezáró álma erről tanúskodik. Az erőteljes álom a leválásról és az önállósodásról szól:

Zoltán terhes, éppen szülni készül. Bemegy a kórházba, és ott találkozik egy volt szomszédjukkal, aki meglátja, összecsapja a kezét, és azt mondja: „Tiszta Zolika, semmit nem változtál babakorod óta!" Neki ez nagyon idegenül hangzik, nem érti, de gyorsan továbbmegy, mert közeledik a szülés, és neki ott kell lennie időre. Becsönget egy házba, ami a rendelőm háza, nehezen feljön a harmadikra, becsönget, hogy jött szülni, de valaki más nyit ajtót, aki mondja neki, hogy itt nincs szülés. Csalódottan elmegy, és kilép a kapun.

Vált a kép, újból ott van a kórházban Zoltánként, nem akarják beengedni, de beszökik. Az anyját látja a szülőágyon széttett lábakkal, ahogy bújik ki éppen a baba. Gyönyörűnek látja. A szülész megkérdezi az anyát, mi legyen a baba neve, ő azt mondja: Zoli. A szülésznő körbenéz, és meglátja a felnőtt Zoltánt, aki ott rejtőzködik a szülőszobában. Zoltán odamegy a szülésznőhöz, aki ad valamit a kezébe, de ő nem tudja, hogy az micsoda. A szülésznő mondja, hogy gyorsan, gyorsan vágja már, meg fog fázni a baba. Akkor látja, hogy az a baba köldökzsinórja. Elvágja, a babát bebugyolálják, ő pedig kimegy a váróba, elővesz egy könyvet és olvasni kezdi.

Zoltán mosolyogva fűzi hozzá az álomhoz:

– Megtettem a dolgomat magamért, és értük.

DÉZSA ÉS MEDER

Egy szenvedélybeteg családban nevelkedő lány története

Békési Tímea

„Egy madár ül a vállamon,
Ki együtt született velem.
Már oly nagy, már olyan nehéz,
Hogy minden léptem gyötrelem."
Nemes Nagy Ágnes: *Madár*

Egy fiatal, csinos és zaklatott nő ül le velem szemben: Anna. Kérdésemre, hogy miért kér segítséget, elmondja, hogy egyedül rá hárul apja ápolása, akinél amellett, hogy alkoholbeteg, egy éve gyógyíthatatlan betegséget diagnosztizáltak.

– Nem szívesen mondom el senkinek, hogy apukám alkoholista – kezdi Anna szomorúan, szemlátomást érzései súlya és a történések nehézsége alatt roskadozva –, mert számtalanszor megtapasztaltam, milyen negatívan ítélik ezt meg az emberek.

Kérem, hogy meséljen magáról bármit, amit szeretne, s ami által jobban megismerhetem őt és a helyzetét. Elmondásából megtudom, hogy egyetlen testvére messze él, szülei rég elváltak, és édesanyja már tíz éve meghalt. Úgy alakult, hogy anyja betegségét is ő asszisztálta végig. Emlékszik, hogy akkor – valószínűleg fiatalabb korára te-

kintettel – sokkal több segítséget és odafigyelést kapott az egészségügyi dolgozóktól, mint most. Rokonaival jó kapcsolatot ápol, de apja hosszú évek óta tartó terelgetésében és most, súlyos betegségében is csak ő van mellette.

Mázsás súlyok

– Jó ideje nagy tehernek érzem, hogy én kezelem apukám pénzügyeit – részletezi helyzetüket –, mert különben rövid úton elinná, és nem maradna a számlák kifizetésére és ételre. Talán már hajléktalan lenne. A találkozásainkat úgy időzítem, hogy ha lehet, a reggeli, még józan óráiban találkozzunk. Egy cukrászdába szoktunk beülni, kávézunk, eszünk egy sütit. Igyekszem segíteni, ha kell, megnyírom a haját vagy megborotválom, veszek neki új ruhákat. Nem tudnám magára hagyni, pedig most már nagyon nehezen viselem. Azt tudom, hogy nem fog már meggyógyulni, de azt nem, hogy meddig fog még élni, és hogy ezalatt mi vár még ránk.

Sírással küszködik, aztán kimondja a kimondhatatlant:

– Néha azt kívánom, bárcsak meghalna – mire láthatóan elönti a bűntudat és a szégyen. Érzéseinek mázsás súlya szinte tapintható, mély együttérzést kelt bennem.

Ahogy Anna mesél, egyértelműen kibontakozik *parentifikált* helyzete, ami azt mutatja egy családban, hogy a gyereknek a szülője szülőjévé kell válnia. Ez nagyon gyakori szenvedélybeteg családban nevelkedő gyerekeknél, de más, rendellenesen működő családokban is előfordul. Ilyenkor,

ahogy elindulunk visszafelé az időben, azt látjuk a családtörténetükben, hogy ez a minta már generációk óta adódik tovább egészen addig, amíg valaki meg nem akasztja a folyamatot. Ezekben a családokban, különböző mértékben, de a szülők nem tudják megadni gyermekeiknek azt a törődést, amely az egészséges testi-lelki-szellemi fejlődéshez kell. Ezért a gyermek kénytelen saját szükségleteit háttérbe szorítva, már egészen kicsi kortól alkalmazkodni az egészségtelen családi működés dinamikájához. Mivel élete a szüleitől függ, ezért hamar megtanul rájuk hangolódni, támogatni őket érzelmileg, és ahogy erejéből telik, fizikailag, felnőttként anyagilag is. Ahogy növekszik, úgy vállal egyre több felelősséget értük.

Anna korábban rendszeresen járt pszichológushoz, majd önsegítő csoportba is, így van rálátása arra, hogy a családtörténete hatással van rá. Például egyértelműen összeköti a szüleiért vállalt túlzott felelősségét azzal, hogy bár már harminchat éves, egyedül él. Volt két hosszabb párkapcsolata, de pár éve nincs senkije, pedig vágyna már saját családra. Ideje nagy részét a munkája teszi ki, aztán jön apja segítése, de szeret sportolni is, és vannak jó barátai is, akikkel szívesen tölt időt.

Első konzultációnk végén elmondja, hogy a szenvedélybetegek felnőtt gyermekeinek önsegítő csoportjában ajánlották, hogy forduljon hozzám. Annyit tudott rólam, hogy jómagam is szenvedélybeteg családban nevelkedtem, addiktológiai konzultáns vagyok, aki hozzátartozókkal is dolgozik már évek óta, és a gyászfeldolgozás területén is jártas. Megkérdezem, tudja-e, hogy nem pszichológus vagyok, ezt

mindig érdemesnek tartom az elején tisztázni, és helyes információit kiegészítem azzal, hogy családterápiás tanulmányaimnak köszönhetően rendszerszemléletű egyéni konzultációs folyamatokat viszek, és munkámban tudatosan használom a felépülési utamon gyűjtött tapasztalataimat. Így az önsegítés elvei mentén haladó munkában általában tegeződöm a klienseimmel, hisz a saját élményem használatával sorstársi szerepben is jelen vagyok, amelyhez ez jobban illik, de nem akadálya a megfelelő határok megtartásának.

Arra a kérdésemre, hogy mit vár a közös munkától, miben kéri a segítségemet, Anna így válaszol:

– Arra lenne most szükségem, hogy legyen egy szakember, akire számíthatok, akinek bármit elmondhatok. És azt is szeretném jobban megérteni, hogy hogyan hatott rám, hogy szenvedélybeteg családban nőttem fel. Le akarom tenni a terheket. Szeretnék majd társat, családot. Lehet, hogy ez még távoli, de végre szeretnék magammal is foglalkozni.

„Szuperhős"

A következő néhány alkalommal a fókusz apja egyre romló állapotán van, aki saját felelősségre hazament a kórházból, viszont nem tudta magát ellátni, és Annától várta, hogy menjen hozzá mindennap. Aztán amikor sikerült visszajuttatni a kórházba, és Anna azt remélte, most egy kicsit pihenhet, azt látta, hogy ha ő nem megy be naponta kétszer, akkor senki nem eteti meg apját. Igyekezett asszertíven kiállni érte, de bizony apja sem volt igazán együttműködő, így ő ebben az egészben rengeteget őrlődött.

Sokféle érzés kavargott benne, hol haragudott rá, hol sajnálta, de leginkább fájt a szíve érte, hogy ennyit szenved. Úgy elfáradt mindennap lelkileg, hogy este már semmihez nem volt ereje, ami feltöltődést adhatott volna. Én pedig rendületlenül biztattam, hogy próbáljon mindig „csak a mai nap"-ban lenni, és annyit vállalni, amennyit bír. Meggyőződésem, hogy ha megszakadunk, sem tudunk teljes felelősséget vállalni egy másik emberért, aki felnőtt és cselekvőképes. Javasoltam, hogy mindig mérlegeljen: mi az, amit meg tud tenni, és mi az, amiben segítséget kérhet másoktól. Átbeszéltük a lehetséges forgatókönyveket a kórházi és az otthoni ápolásról. Kirajzolódott, hogy ugyan nem könnyen, de megoldható az otthoni ápolás úgy, hogy az ne egyedül az ő feladata legyen, mert tudna fogadni ápolót, és apja testvérét is sikerült bevonni.

Ez a szorongató időszak végül alig több mint egy hónapig tartott, amikor aztán édesapja elhunyt. Utolsó hetét egy jó kórházi osztályon tölthette, ahol Anna a nagynénjével felváltva látogatta, így ekkor kicsit megnyugodott, mert apját jó helyen tudta, és nem volt már egyedül ebben a nehéz helyzetben.

Még élt az apja, amikor Anna azt kérte, kezdjük el az önismereti munkát is. Úgy láttam, nagyon leterhelt, ezért volt bennem némi kétely, hogy valóban itt van-e ennek az ideje, de mivel nagyon igényelte, ezért elfogadtam a kérését, és adtam neki egy olyan könyvet, amely kifejezetten olyan embereknek szól, akik szenvedélybeteg családban nevelkedtek.[1]

– Mikorra kell elolvasnom, és mi a feladatom vele? – kérdésén átsüt a feladattudat és a megfelelni akarás. Újabb ismérve annak, hogy olyan, rosszul működő családban nevelkedett, ahol fontos volt a megfelelő látszat fenntartása, és leginkább a külső – iskolai, munkahelyi – teljesítmény.

A könyv kapcsán a szenvedélybeteg családban felnövő gyerekek különböző szerepeiről beszélgetünk.

– Hogy lehet, hogy ilyen jól megragadható szerepek alakulnak ki egy családban? – kérdezi Anna kíváncsian.

– A családra úgy gondolunk, mint egy élő, organikus rendszerre, amelyben a tagok kölcsönösen hatnak egymásra. Ha a szülőpár kapcsolatában problémák adódnak, például egyikük szenvedélybeteg, akkor ez jelentősen meghatározza a gyerekek helyzetét is. Te milyen szerepben látod magad?

– Hát, ha jól belegondolok, már gyerekként is feltűnt, de csak felnőttkoromban tudatosodott, hogy az állandó teljesítménykényszert milyen nehezen viseltem. Nekünk mindig nagyon jól kellett tanulni, az ötösért nem járt dicséret, hiszen alap, a négyesre meg jött a kérdés, miért nem ötös. Most a munkámban igyekszem maximálisan megfelelni, ha kell, túlórázom mások helyett is. Sokszor gondolkodom azon, nem kellene-e lazábbnak lennem. De az nekem nagyon nehezen megy.

Szenvedélybeteg családok gyerekeinél nagyon gyakori a sérült, csökkent önértékelés, amely hiányokat mutat például a tudatosság, az önmagunkért való felelősségvállalás, az asszertivitás vagy az integritás területén. Miután a gyereknek a felnövekedése, személyiségének a fejlődése alatt folyamatosan másokra kell hangolódnia, ezért ezek a területek sérülnek, és ez felnőtt életében különböző életvezetési problémákat okoz.

Anna a könyv elolvasása után megfogalmazza, hogy mindenkit meghallgat, de általában nem osztja meg környezetével a problémáit, pedig tulajdonképpen jólesne neki. A személyiségtesztben a „Szuperhős" szerepre kapta magasan a legnagyobb pontszámot, aki az ideje nagy részében másokat ment meg, segít, ahol csak tud.

Jellemző a szenvedélybeteg családok gyerekeinél, hogy nehezen fejezik ki saját szükségleteiket, egyszerűen azért, mert ezt nem tanulták meg. A „hős" gyerekek pedig hajlamosak a túlvállalásra. Lazítani veszélyes, mert az érzések utat törhetnek maguknak, megmutatkozhat saját életük realitása, és ezekkel nem tudnak mit kezdeni. Van, aki szintén függőségbe csúszik, mint valamelyik szülője, meg annak a szülője, iszik, drogozik, dohányzik vagy másképpen kerüli el az érzéseivel, önmagával való találkozást. Egy másik, még többeket érintő következmény pedig, hogy saját maga helyett is másokkal foglalkozó, törődő kodependens és/vagy munkafüggő lesz.

Vészcsengő

Mivel több éve dolgozom gyászolókkal, ezért a közös munkánkban eddig is tudatosan odafigyeltem arra, hogy úgy kísérjem Annát, hogy segítsem a sikeres gyászfeldol-

gozást. Biztattam, hogy gondoljon magára is, ne vállalja túl magát, de arra is, hogy amire képes, azt tegye meg apjáért, akinek már nem sok van hátra az életéből. Tudtam, hogy ez később segíteni fog, hogy ne kelljen bűntudattal küzdenie.

Az apja halála utáni első ülésen azt mondja, nyugalmat érez, mert megtette, amit csak lehetett. Mivel apjának a temetésre vonatkozóan nem voltak kívánságai, igyekezett kitalálni, hogy lehetne a legjobb.

– Mivel nem volt vallásos, ezért egy hivatásos búcsúztatót fogadtunk, akinek mesélni kellett apukánkról. Nagyon nehéz volt, mert a teljes igazságot nem lehet kimondani, vagyis nem szerettem volna halálában megszégyeníteni. Viszont azt sem akartam, hogy valami átlagos szöveg legyen, amiből épphogy rá lehet ismerni. Végül egy elég elfogadható búcsúztató született.

Nagyon értettem, és magam is átéltem, átélem ezt a dilemmát, hogy egyrészt olyan jó lenne őszintének lenni, másrészt nagyon erős a lojalitás a családom, szüleim felé. A legtöbb, szenvedélybeteg családban nevelkedett ember nem szívesen beszél a valóság eme szeletéről a szégyen, a stigma miatt, de amiatt sem, mert nem szeretné, ha mások rossz szemmel néznének a szüleire, akiktől ő az életet kapta. A segítő munkában ezért szem előtt tartom, hogy legalább négyszemközt tudjon a másik az életéről beszélni, megfogalmazni, kimondani, ami volt, ami van. Mert ezek vagyunk mi, ez is a történetünk része, és sokkal gyógyítóbb felszámolni a titkokat és a tabut, mint folytatni azt a többgenerációs mintát, hogy a család merev határain belül

kimondatlanul, megoldatlanul, szőnyeg alá söpörve maradnak a problémák.

– A temetés több szempontból sem volt jó élmény – meséli. – Egyrészt nehéz volt szembesülni azzal, hogy a testvéremmel mennyire máshogy gyászolunk, ő egyáltalán nem fejezi ki az érzéseit. Másrészt ketten is mondták – nyilván jó szándékból, no, de a temetésen? –, hogy a múlt hozományaként én biztos kapcsolatfüggő vagyok. Na, köszi, gondoltam, kapcsolatfüggő én, akinek több éve nincs senkije? Persze, foglalkoztat a dolog, hogyan tudnék működni egy társsal. A korábbi kapcsolataimban állandóan szorongtam. Ha a másiknak jó kedve volt, akkor nekem is, ha meg nem, akkor aggódtam és próbáltam segíteni. Ahogy sok évig a szüleimmel is tettem.

A társfüggőség vagy kodependencia lényege, a tévhittel ellentétben, nem az, hogy valakinek mindenképpen társ kell, mert nem tud egyedül lenni, hanem az, hogy ha van társa, akkor az olyan személyiség, akit segíteni, támogatni kell. Lehet szenvedélybeteg, de akár más problémákkal küzdő ember is, aki nem tudja vállalni a felelősséget a saját életéért. A kodependens működésmód nemcsak párkapcsolatban jelenhet meg, hanem úgy általában lesz jellemző a kapcsolatokra, amelyekben az érintett magát háttérbe szorítva inkább másokra fókuszál, másokért vállal felelősséget. A segítő szakma például kiváló terep erre, nagyon sok szenvedélybeteg család felnőtt gyermeke köt ki itt. Ebben aztán kamatoztathatjuk azt a jól fejlett képességünket, hogy könnyen ráhangolódunk másokra, szavak nélkül is érezzük, mire van szükségük. Természetesen kellő önisme-

rettel szabad csak segítőnek állnunk, és magunkon továbbra is folyamatosan dolgoznunk kell, hogy megtanuljunk jól segíteni. Fontos, hogy a szakmaválasztásunk mellett a párválasztásunk is javarészt öntudatlan motiváció eredménye, ezért kerülünk újra és újra ugyanolyan helyzetekbe, kötünk ki például minduntalan függő ember mellett. Ez egészen addig így lesz, amíg nem kezdünk önismereti munkába, nem dolgozzuk fel a múltunkat, a bennünket ért transzgenerációs hatásokat, traumákat, és kezdjük el az új, immár egészségesebb kapcsolódásra is képes identitásunkat kidolgozni.

Anna esetében is, mint oly sok sorstársánál, akkor érkezett el az önmunka ideje, amikor a szülei már nem voltak az élők sorában, és felszabadult az őértük való aggódás és felelősségvállalás terhe alól. De – normál esetben – egy közeli hozzátartozó halála után a gyász ideje következik el, ezért figyeltem, hogy halad ebben Anna, és hogy tudom ebben legjobban segíteni. A sikeres gyászfeldolgozás szempontjából kulcsfontosságú az érzések átélése és kifejezése, ezért erre többször rákérdezek.

– Most a felszabadultság a legerősebb érzésem, mert vége a megpróbáltatásoknak és persze apukám kínjainak – mondja egy alkalommal. – Sokszor olyan nyugalom van rajtam, amit már rég nem éreztem. Azt hiszem, elfogadtam, hogy ő így tudott élni. Ami nem jelenti, hogy nekem ez nem fáj… – könnybe lábad a szeme, és hallgatunk egy kicsit. Aztán folytatja: – Képzeld, megcsináltuk azt, amit te is a tesóddal, hogy vittünk pénzt a kiskocsmába, ahol inni szokott a cimboráival, hogy igyanak az emlékére. Mit

mondjak, nem gondoltam, hogy ilyen nagy örömet szerzünk nekik – mondja nevetve. – Én meg elmentem még egyedül a cukrászdába, ahol kávézni és sütizni szoktunk. Nehezen tudtam lenyelni a falatokat, mikor arra gondoltam, hogy ide sem jövünk már soha többé. Vége, ennyi volt.

– Milyen szép ez, hogy elmentél és megemlékeztél róla – erősítem meg.

– El is határoztam, hogy később is el fogok ide jönni, ha rá szeretnék emlékezni.

– Nagyon jól teszed. Fontos a gyászfeldolgozás szempontjából, hogy tudatosan is tervezzük a megemlékezést. Mert van, amikor spontán eszünkbe jut elhunyt hozzátartozónk akár egy illatról, egy zeneszámról vagy ételről, de jó, ha van olyan is, amit előre eltervezünk, például a születésnapján vagy a halála évfordulóján. Amikor kifejezetten neki szentelünk időt, teret, a gondolatainkat, és rendezgetjük a vele kapcsolatos érzéseinket. Hagyományosan erre mutatnak példát a rítusok, amelyek mára sajnos háttérbe szorultak, és sokak számára kiüresedtek a mai világban. Ám hiányoznak, ezért jó, ha kialakítjuk a saját rítusainkat a megemlékezésre.

– Köszönöm, hogy ezt mondod! Sokat jelentenek nekem a beszélgetéseink, és eszembe jutott az is, hogy hogyan tudnám ezt továbbadni. Tudod, a családban nagyon sok az alkoholbeteg, és arra gondoltam, hogy az unokatesóimnak valahogy segítenem kellene, mert ez mindenki életére negatívan hat. Nagyon szeretnék nekik segíteni, csak még nem tudom, hogyan.

Megszólal bennem a vészcsengő. Anna épphogy eltemette apját, felszabadult, kicsit megnyugodott – és aztán elég hamar, ösztönösen megtalálta a következő segítendő célpontot, vagyis célpontokat. Éppen most veszített el valakit, akivel főleg a segítő, megmentő szerepben működött. Bármilyen megterhelő is volt ez, az évek során mégis megszokottá, sőt identitásának részévé vált, s mint ilyen, most öntudatlanul elkezd hiányozni.

– Nagyon értelek, én is átéltem hasonlókat. Emlékszem, mikor a szakmába kerülve egyre többet tanultam, és ezzel párhuzamosan önismereti munkát is végeztem, az milyen hatással volt rám. Miután egyre tisztábban kirajzolódott előttem a szenvedélybeteg család működése, köztük a saját családomé, akkor ezzel együtt megszületett bennem a vágy, hogy mindezt megosszam közeli rokonaimmal.

– De jó! És hogy ment? – sikerült felkeltenem az érdeklődését.

– Erős hárításokkal találkoztam, és rájöttem, hogy a függőség tabusítása családon belül is erősen hat. Másrészt beláttam, hogy többet érek el, ha a téma kapcsán – ahogy az önsegítő csoportban tanultam – csak egyes szám első személyben, magamról beszélek. A saját érzéseimet és tapasztalataimat nyugodtan megoszthatom, és jó, ha rá tudom bízni másokra, hogy ebből annyit vegyenek ki, amennyit tudnak. A saját élmény mindig erősebb a száraz információknál, ezért a saját önismereti utadról, felismeréseidről érdemes beszélned másoknak.

– Hát, akkor ezt átgondolom még... – mondja eltöprengve.

Kis szeletnyi hely

Anna különböző szerepeire a *szereptorta*módszer segítségével nézünk rá egy alkalommal. Kérem, hogy a következő konzultációra írja össze a szerepeit édesapja elvesztése előtt, és jelen életében is, majd átgondolva, melyik szerepe mennyi energiát igényel a részéről, ezeknek megfelelő méretű tortaszeleteket rajzoljon a két tortába.

– A feladat elkészítése közben sokszor voltam dühös, szomorú meg elégedetlen. Nagyjából sejtettem, hogy így élek, de lerajzolva döbbenetes látni – mondja elgondolkodva.

– Mi az, ami megdöbbentett?

– Leginkább az, hogy apukám halála előtt az életem javarészt a munkámról és róla szólt. Fájdalmas belegondolni, hol voltam ebben az egészben én. Látod, a veszteség előtti tortán alig maradt egy kis szeletnyi hely, ahol a család és a barátok kaptak helyet, alig bírtam őket belenyomorgatni. Nem is értem: hogy tudtam így élni? – kérdezi elrévedve, nem is annyira tőlem, mint inkább magától.

Egy ilyen eszmélés mindig nagyon fontos, mert magában rejti a változás lehetőségét, amit persze siettetni nem lehet, de facilitálni igen. Ezért elhatározom, hogy később megkérem, készítsen egy vágyott szereptortát is. De előbb még részletesen ránézünk minden szerepre a veszteség előtt és a veszteség után, és nagyon tisztán kirajzolódik a már ismerős „Szuperhős" szerep. Ez égett bele kicsi korától, mert a kimondott és kimondatlan elvárások mentén így tudott alkalmazkodni diszfunkcionálisan működő,

szenvedélybeteg családjához, hozzájárulni annak egyensúlyához. Nem várható el tehát, hogy egy felismerés után rögtön letépje magáról korábbi meghatározó szerepét. A megalapozott belső átalakulásra időt kell szánni, és dolgozni kell érte.

– Apukám halálával sok energiám felszabadult, és őszintén szólva még nem tudom, hova csatornázzam be. Ha nem vigyázok, könnyen beletolom a munkába, pedig nem szeretném.

A jelenlegi szerepeiről beszélve Anna könnyei eleredtek.

– Néha úgy érzem, mintha a levegőben lógnék. Azt hittem, egy ilyen nehéz élet után könnyű lesz anélkül, akit elvesztettem. Bizonyos szempontból persze felszabadultságot érzek, de ezzel együtt van bennem egy űr, mert azt hiszem... senki nem szeretett engem úgy, mint apukám...

– Sírj nyugodtan – mondom lágyan. Majd kis idő után: – Sokan gondolják úgy, hogy ha olyan valakit veszítünk el, akivel nehéz volt a kapcsolatunk, akkor majd fájni sem fog annyira, vagy gyászolni sem kell. Nem így van. Egy kis fájdalomcsomagocska mindig velünk lehet, de immár saját kezünkbe véve életünket, energiáinkat végre magunkra fordíthatjuk, és még nagyon sok öröm vár ránk, ahogy rád is, biztos vagyok benne.

Majd arra kérem, hogy rajzolja meg a vágyott szereptortáját. Lelkesen készíti el a rajzot, amelyben nagyon egészséges arányban látható Anna, mint munkaerő, mint családtag, mint barát, az apa halála utáni űrt pedig betölti a társ és anya szerepe.

– Nagyon jó ezt látni, és szívből kívánom, hogy így alakuljon az életed! De engedd meg, hogy én is javasoljak egy szerepet, amelynek helyet kellene szorítani. Érdemes lenne időt és energiát hagyni csak saját magadra is.

– Igaz! Hogy én erre miért nem gondoltam?

– Hát talán azért, mert...

– ...mert eddigi életemben azt szoktam meg, hogy mindig másokra figyelek?

– Arra biztatlak, hogy itt és most képzelj el helyzeteket, cselekedeteket, amikor magaddal törődsz, magadat veszed figyelembe, pihensz, lazulsz, feltöltődsz – biztatom mosolyogva.

– Oké, például szívesen elmennék egy hosszabb túrára, amolyan saját El Caminóra, de egyedül.

– Ez szuper!

– De mikor erről meséltem egy barátnőmnek, azt mondta, ő is szeretne csatlakozni. Hogy mondjak neki nemet? – mondja kissé szorongva. – Szeretnék csak magammal lenni egy kicsit, de, mondjuk, végig egyedül azért félnék is.

– Milyen forgatókönyveket tudsz elképzelni?

– Ha jól belegondolok, mehetnék hosszabb időre, mint eredetileg terveztem, és az út egy részében jöhetne velem a barátnőm is. Mint a kecske és a káposzta esete – mondja felszabadultan.

Az elhatározást tettek követik, Anna hamarosan megvalósítja a maga zarándokútját, és élete egyik legjobb döntéseként számol be róla.

Utazás a múltba

Közös munkánk előrehaladtával Anna élete minden területén kezdett egyre jobban önazonos lenni, egyre jobban ki tudta fejezni az igényeit, egyre jobban tudott felelősséget vállalni elsősorban magáért, a saját boldogságáért. Elérkezettnek láttam az időt, hogy a családfával dolgozzunk, járjuk végig együtt a generációk sorát, elidőzve a kapcsolatoknál, a transzgenerációs örökségeknél, mintáknál, hogy aztán megláthassa családja erősségeit, erőforrásait, amelyek őt is gazdagítják. Mivel kifejezett célja volt megérteni a függő családban való nevelkedés hatását saját személyiségére, így elindultunk ezen a lelki mélységeket és magasságokat rejtő úton. A 20. század történelmi traumáit az ő családja is elszenvedte, amit tetéztek a feldolgozatlanul maradt egyéni, családi traumák.

Anna javaslatom nyomán igyekezett egészen a dédszülőkig felfejteni családtörténetét, ehhez felvette a kapcsolatot néhány rokonával, sőt temetői sírfeliratokból is informálódott. Több ülésen át tartó beszélgetéseinkben feltárultak a család feldolgozatlan traumái, veszteségei, de erőforrásai, sikeres megküzdései is, így aztán hol a szomorúság, hol pedig az öröm könnyei és nevetés kísérte a munkát.

Anna egy alkalommal mesél a felmenőiről, és a családfára nézve felismeri:

– Tulajdonképp a család mindkét ága elég rideg.

– Miben nyilvánult meg ez? – kérdezem.

– Hát abban, hogy senki nem tudta kifejezni az érzéseit. És nem csodálkozom, hogy amit nem kaptak meg, nem

is tudták továbbadni. Így a szüleim is nagy hiányokkal érkeztek a felnőttkorba. Egyik nagyszülőmet sem kímélte a sors, meggyötörte őket a 20. század, és kijutott a családi veszteségekből, bántalmazásból is... Anyukámék tízen voltak testvérek, s miután a másodszülött tragikusan meghalt, a nagymama nem énekelt többé, és nem ölelte meg a gyerekeit. Érzelmek helyett a túlélésé volt a főszerep... Boldogulás, munka, küzdés, becsület és tisztesség. Végül is minden gyereknek lett saját otthona, és dolgosak voltak – mondja elgondolkodva. Aztán elérkezünk a szülei találkozásához.

– Mesélj, kérlek, mit tudsz szüleid kapcsolatának kezdetéről, alakulásáról?

– Viszonylag későn házasodtak, és sajnos elvesztettek két magzatot és egy kisbabát, aki csak néhány órát élt a születése után. Mindhárman kisfiúk lettek volna... Ezekkel a veszteségekkel szerintem nem tudtak megbirkózni, csak elásták magukban. Küzdöttek tovább, hogy legyen gyermekük. Lett is, mert két éven belül egy veszélyeztetett terhességből, nagy nehézségek árán megszületett a nővérem. Anyukám nem szeretett volna több gyereket, attól tartott, hogy nála a fiúk meghalnak. Ha belegondolok a helyzetébe, megértem. A helyében talán én is így döntöttem volna. El sem tudom képzelni, milyen fájdalom lehetett a harmadik babát is elveszíteni, és mennyi félelem lehetett benne a negyedik terhesség alatt – mondja maga elé révedve.

– De aztán mégis megszülettél te is – jegyzem meg mosolyogva.

– Igen – folytatja, vegyes érzésekkel az arcán. – Az apukám nagyon szeretett volna még egy gyereket, és végül mégis megszülethettem. Ezt, hogy engem csak apukám akart, nekem is elmondták. Nem is egyszer. Nem gondolták, hogy milyen rosszulesik? – könnyek peregnek az arcán: – Engem anyu nem akart, nem csoda, hogy soha nem tudtunk egymáshoz közel kerülni.

Az édesanyjával való kapcsolatának alakulását nemcsak a magzatok és a csecsemő elvesztésének traumájával, de a szüleit is érintő alkoholproblémával is összeköti.

– Anya és apa családjában is többeknél volt gond az alkohollal. Most már tudom, hogy ez összefügg az intimitás, a közelség, a szeretet áramlásának hiányával, és mindezeknek tünete, nem pedig okozója. Sajnos anyut és aput is érintette, de apu kezdett előbb leépülni. Anyu egy ideig bírta, de aztán végül még óvodáskoromban elváltak. Aztán anyukám sajnos sokkal előbb elment, más betegségei is voltak.

– Hogy alakult a kapcsolattartás a válás után?

– Két nagyon különböző világunk lett a testvéremmel: egy anyunál, ahol nevelkedtünk, egy pedig apunál kéthetente hétvégeken és a szünetekben. Anyu gondoskodott rólunk, és ellátott minket, apa pedig volt, hogy elment a kocsmába és elfelejtkezett rólunk. De ha elég józan volt, akkor nagyon odafigyelt ránk, sokat játszott velünk, és elkészített szinte bármit, amit kértünk – egy pillanatra megáll. – Mindkettejüktől nagyon hiányzott az ölelés. Apunál sokszor egymásra voltunk utalva a tesómmal, szóval jó dolgot is hozott ez. Tudom, hogy számíthatunk egymásra.

A családfával és a felmenőkkel való hosszú munka során Anna többször sír. Ennek a békés, nyugodt sírásnak fontos szerepe van a gyász megélésében és kifejezésében. Olyan, mint egy jól működő vízcsap, amit könnyű nyitni és zárni, nem fröcsköl és nem csöpög. Az a jó, ha a gyász is így megy nekünk: nem fojtjuk el az érzéseinket, nem tartjuk vissza a könnyeinket, és lehetőség szerint ott és akkor éljük át, amikor utolér, de ha kell, szabályozni is tudjuk.

Anna a következőket fogalmazza meg végül:

– Azt hiszem, vannak még bennem miértek, de egyre jobban megértem és együttérzek a felmenőimmel. Köszönöm a sok jót, amit tőlük kaptam, és igyekszem letenni a terheket, amelyeket ők nem tudtak. Továbbmegyek, építem az életem, önmagam szeretetét, tanulom az intimitást, a felszabadultságot, az örömöt, és remélem, hogy lesznek gyermekeim, akiknek már ezt adhatom tovább. Most már nemcsak értem, hanem érzem is, mit jelent ez a mondat: nyugodjatok békében!

Az előző generációkkal való munka után még sokat dolgoztunk Annával a szüleihez való viszonyulásán, mert itt még bőven akadt tennivaló. Érezhető volt, hogy a teher – főleg az anyjával kapcsolatos érzései miatt – még túl nagy, de jó úton voltunk, hogy enyhíthető, elhordozható legyen.

Dézsa és meder

Anna származási családjával való viszonyán az *elvarázsolt családrajz* módszerével dolgoztunk tovább. Húzódozott a feladattól, de biztattam, hogy legalább próbálja meg.

– Képzeld el, hogy jön egy jó tündér és minden családtagodat elvarázsolja. Kit mivé varázsol? Milyen szimbólum jeleníti meg számodra legjobban a családod tagjait és saját magadat, és a köztetek lévő kapcsolatot? Csukd be a szemed, és gondolj vissza tízéves korodra, aztán, amint jönnek a képek, el is kezdheted lerajzolni.

Nézem, ahogy csukott szemmel ül, és egyszer csak elöntik szemét a könnyek.

– Mi történik most, Anna? – kérdezem finoman.

– Rossz kép jön. Miért látom ilyen sötéten a múltat? Nem lehet, hogy én emlékszem rosszul? – tépelődik.

Ehhez hasonló mondatokat számtalanszor hallottam már szenvedélybeteg család felnőtt gyerekeitől, akik próbálják bizonygatni maguknak, hogy biztosan nem is volt olyan szörnyű a helyzet – mert egyrészt még mindig mentegetnék a szüleiket, másrészt így elkerülhető a szembesülés a mély fájdalmakkal.

– Az van bennem, amit anyai nagyanyám mondott sokszor, hogy „halottról jót vagy semmit" – mondja halkan, és továbbra is érzem, hogy szívesen elkerülné ezt a feladatot.

– Én úgy hiszem, mindenki jobban jár, ha a „halottról csak igazat" elvet követjük. Szabad haragudni is egy elhunytra, de úgy összességében minden érzésünket érdemes megfogalmazni, így tudjuk tisztába tenni a vele való viszonyunkat.

Erre Anna kezébe veszi a papírt, a színeseket, és olyan figyelemmel, aprólékossággal dolgozik, ahogy eddig minden feladatával.

A rajzról való beszélgetést nagy sóhajtással kezdi.

– Most már úgy látom, hogy jó feladat ez nekem, egészen jól le tudtam rajzolni, amit kigondoltam. Ez itt egy tüskés pajzs, ami az anyukám, akire könyv formájában a tesóm jól be tud ékelődni két tüske közé, én meg csak ki vagyok hozzá kötve, de távolabb. Ez vagyok én: egy dézsa víz... Fáj ezt látnom, de emlékszem is, milyen volt gyerekként átélni. A tesóm jól bele tudott állni abba, hogy ha jól tanul, és teljesít minden téren, akkor azért figyelem jár. Anyukámmal az életünk úgy telt, hogy tanultunk, rendet raktunk meg takarítottunk, s mindezt még akkor is, ha betegek voltunk és nem mehettünk iskolába. Ha mindezeket nem csináltuk rendesen, akkor jött a fenyegetés, hogy a nagymama fog ránk vigyázni, aki még keményebb volt.

– Mit jelent a dézsa és a víz?

– Azt szerettem volna ábrázolni a dézsával és a távolsággal is, hogy mennyire távol voltunk egymástól anyukámmal. Egy dézsa, ha tele van vízzel, sokkal kevésbé mozdítható. Ráadásul, ha a könyv beleesik a vízbe, elázik, a pajzs meg rozsdás lesz. Ez a dézsa... – mondja könnyek közt –, talán az előző generációk el nem sírt összes könnye és ki nem mondott érzése, amivel nekem már muszáj kezdenem valamit.

Kis szünet után folytatja:

– Az apukámat külön rajzoltam, mert az egy külön világ volt már akkor – mutatja a következő képet. – Ezen az apukám egy szürke barlang, amiben el lehet bújni, menedéket nyújt, de azért elég kietlen és hűvös. Ketten vagyunk benne a tesómmal, akit egy dobókockának rajzoltam, mert itt jobban tudtunk együtt játszani. Ezt nagyon szerettem. Én pedig ez a narancssárga korong vagyok, ami fonalgombolyag akart lenni, de most inkább napkorongnak látom. Ez jobban is tetszik, legyek inkább a napocska, ha lehet most ennyit változtatni.

– Semmi akadálya! – biztatom.

– Azt szerettem volna kifejezni, hogy apukám régen nagyon gondoskodó és jószívű ember volt, de aztán ahogy fokozatosan leépült, egyre kevésbé tudtam benne bízni.

Hagyok neki egy kis időt, aztán kérem, rajzolja meg a jelenkort ábrázoló elvarázsolt családját.

– Itt mindannyian egy rajzon szerepelünk. Én szerényen maradtam a napocska – mondja huncut mosollyal –, a testvérem ez a kényelmes függőágy. Egy szép, virágos réten a tesóm két fa között, békésen leng, én pedig benne pihenek. Azt szerettem volna megmutatni, milyen közel vagyunk egymáshoz.

Anna tovább elemzi a jelenkori rajzát.

– Apukám itt egy elrepülő kismadár, akinek egy kukac van a csőrében. Azt szerettem volna ezzel megmutatni, hogy számomra rendben van, hogy elment, és a halálával még el is vitt valami rosszat... – könnyek gyűlnek a szemébe. Úgy érzem, lassítani kellene, de mielőtt megszólalhatnék, folytatja: – Anyukám viszont itt, a virágos

rétünk mellett egy kiszáradt folyómeder, amelynek kiálló kövek vannak az alján. Egy olyan valami, ami van is meg nincs is.

Nagyon szembetűnőek egyrészt a feltoluló érzések apjával kapcsolatban, másrészt az, hogy anyja szinte alig változott az ábrázolásban, nem lehet hozzá közel kerülni. Mintha az veszélyes lenne, látva a pajzson a tüskéket vagy a folyómeder kiálló köveit. Apjáról könnyebben beszél, és ő is megfogalmazza, hogy anyukájával szemben olyan semmilyen érzése van, mintha vele kapcsolatban nem haladna a feldolgozás.

– Nézd csak, itt anyukádat ugyan kiszáradt folyómedernek rajzoltad, de mivel mellette nagy fák vannak, és virágos tisztás, ahol a tesóddal vagy, ez arról árulkodik, hogy a talajban mégiscsak van víz, tehát abban a mederben valaha termékeny víz kellett, hogy folyjon – próbálkozom.

– Logikusan hangzik – mondja, de nem látom, hogy inspirálná a felvetésem. Tovább próbálkozom:

– Idézz fel kérlek egy emléket anyukáddal!

– Huh... sokszor mesélték, hogy mennyire jó kisbaba voltam, például csak este 8 és 10 között sírtam, különben jól viselkedtem. Azt is mesélték, hogy egyszer szomszédoltak anyukámék, engem felültettek a konyhapultra, aztán bementek a szobába, engem meg kint felejtettek. Állítólag másfél óra múlva jutott eszébe valakinek, hogy hol vagyok. Én meg csendben ott ültem, ahova letettek.

– Mit érzel, ha arra a kislányra gondolsz, aki ül a konyhapulton, és csendben várja, hogy érte menjenek, mert még kicsi és nem tud onnan egyedül leszállni?

Annát elöntik az érzések, kipirul a nyaka és az arca, könnybe lábad a szeme.

– Nagyon dühös vagyok, és nagyon fáj... Na tessék, már megint sírok. Mégiscsak vannak érzéseim vele kapcsolatban.

Megerősítem, és arra kérem, nézzen rá a rajzaira. Mit változtatna rajtuk? Mire vágyna? Kis gondolkodás után arca egyszer csak felderül:

– Ezt a dézsa vizet szépen kiöntöm a kiszáradt mederbe, hadd folyjon tovább az ősök könnye, én bizony nem tartogatom tovább! A pajzsot és a könyvet beteszem a dézsába, az mehet a barlangba, ott megpihenhetnek, mint a múlt emlékei. A napot pedig a helyére rajzolom, a fénye mindazt mutatja, amit az önismereti munka hozott nekem.

Az én érzéseim

Egy alkalommal sorra vettük, milyen érzések vannak Annában az édesanyjával kapcsolatban, és milyen emlékek jutnak eszébe az egyes érzések kapcsán.

– Legutóbb haragot és fájdalmat említettél a pulton hagyós eset kapcsán.

– Igen, akkor kezdem a haraggal, amit amiatt is érzek, mert túlzott maximalizmust nevelt belém. Mindenből a legjobbnak kellett lenni, de tényleg mindenből. Ebből fakad az önbizalomhiányom, és emiatt neheztelek rá. Haragszom a sok szorongással, gyomorgörccsel induló szombatért, amikor szintén időre fel kellett kelni takarítani.

A harag, amit mindezek miatt érzek, tulajdonképpen átcsap fájdalomba. Meg bűntudatba és hálába, mert azt is látom, milyen gondoskodó volt, és mivel neki nem volt jó gyerekkora, ezért nekünk igyekezett megadni, amit lehet ételben, ruhában és a tanulás lehetőségében... Hiányzik, mert olyan jó lenne vele ezt-azt megbeszélni, a felnőttkoromnak szinte nem volt része, olyan gyorsan elment... – nem is kell bátorítanom, kérdésekkel segítenem Annát, egyik érzést és élményt sorolja a másik után. – Elismerést is érzek, mert utólag visszanézve bámulatos, hogy kevés pénzből milyen jól ellátott minket. Hálás vagyok a partnerségért, mert engedte, hogy én döntsem el, hol és mit tanulok. Hálás vagyok azért is, hogy élek, hogy felnevelt. Van bennem megértés és elfogadás, mert úgy tűnt, neki már beteljesedett az élete. Fura ezt így kimondani, de mintha az ő választása is lett volna, hogy meghalt. Igazságtalannak érzem, hogy ilyen korán anya nélkül maradtam. Mások úgy emlékeznek rá, mint egy jó humorú, vidám emberre, énbennem meg az van, hogy nem tudok kapcsolódni hozzá. Ez fájdalmas... – könnybe lábad a szeme, már nem először köt ki itt, hogy nem tud kapcsolódni hozzá.

– Szeretet? – kérdezem. Néz maga elé, gondolkodik, aztán tétován megszólal:

– Nem tudom... nem érzek. Apukám iránt igen, érzek kölcsönös szeretetet, de anyukámmal nem... nem is tudnám igazán megmondani, mi is a szeretet – kérdőn néz rám.

– Számomra egy csodálatos, egyedülálló energia, ami összetartja a világot. Ennek kellene áramolni az emberek

közt minden kapcsolatunkban, de sokszor akadályozva van. Szenvedélybeteg családokban meg különösen gyakori, hogy a valódi érzések elfedettek. De látod, mennyi érzésed meg tudtad fogalmazni, ez fantasztikus, ezzel már jócskán felülírtad a családi mintát. Szerintem nagyon jól és érzékenyen haladsz az utadon. Még egy kicsit fúrsz lefelé; és újra víz hömpölyöghet a kiszáradt folyómederben.

Az én történetem

Haladtunk tehát azzal, hogy Anna az anyja emlékével, a vele való viszonyán dolgozzon, de éreztem ennek nehézségét is, és felvetettem mélyebb pszichológiai munka esetőségét, megfelelő szakemberrel. Úgy hiszem, eljutottunk addig, amíg a rendszerszemléletű egyéni konzultációval lehetett. Anna fő célja apja halálának feldolgozása és a szenvedélybeteg családban való nevelkedés személyiségére gyakorolt hatásainak megértése volt, s ezeket sikerült elérnünk. Az értékelő folyamat során mindketten úgy éreztük, hogy sokat haladtunk, és ez kezdett megmutatkozni élete több területén is. Ezt jelezte Anna egyik álma is, amelyről közös munkánk vége felé számolt be:

– Képzeld, álmomban visszajött apukám. Sírtam, zokogtam a boldogságtól. Közeledett felém mosolyogva, és a kezében hozott egy macskát.

– Egy macskát? – kérdezek vissza.

– Igen – mondja kicsit meghökkenve. – Érdekes, hogy a barátnőim is a macskán akadtak fenn, én meg nem is

törődtem vele álmomban, és ébredés után sem. De utánanéztem a szimbólumnak, és tudod, mit gondolok? Azt, hogy álmomban apukámtól a nőiségemet kaptam vissza macska képében. Tényleg az van, hogy egyre jobban vágyom párkapcsolatra, amire az ő terelgetése mellett nem igazán gondolhattam, nem is fért volna bele. A női szerep nagyon le volt fojtva bennem. Reményt keltő a macska az álomban. Óvatosan, de bizakodó vagyok, hogy nőként is termékeny lehet az életem, bár félelmeim is jócskán vannak még.

– Nagyon jó látni, hogy ilyen tisztán tudsz reflektálni magadra és az érzéseidre.

Anna ezután nem sokkal találkozott valakivel, akivel szépen lassan alakult és gazdagodott a kapcsolata. Örömmel tapasztalta, hogy már nem szorong úgy, mint a korábbi kapcsolataiban, hanem tudja önmagát adni, és párja nélkül is jól tudja magát érezni. Még keresi az egyensúlyt a kapcsolódásban, de ez természetes.

A közös munka lezárásaként Anna kérésemre összegezte a változása fontos állomásait, felismeréseit, és a jövőbe tekintve megfogalmazta, hogyan viszi tovább ezt a felépülési utat immár önállóan. Megtapasztalta, hogy a családjából eredő hiányait be tudja tölteni, a megörökölt erőforrások pedig mindig vele lesznek. Teljesnek és elégedettnek érzi magát. Az utolsó találkozásunkon magabiztos mosollyal fogalmazza meg:

– Ez vagyok én, ez az én történetem. Hozzám tartozik minden mozzanatával, így egész és kerek. Ebből elvenni senki nem tud, én magam pedig csak hozzátehetek.

ÁLDOZATI OLTÁR

Két női sors a genodráma színpadán

Tóth Borbála

„Akik nem emlékeznek a múltra, arra ítéltetnek, hogy megismételjék azt."[1]

George Santayana

„Egy élet története elkezdődik valahol, valamilyen ponton, amelyre még éppen emlékszünk, és már akkor is roppant bonyolult volt"[2] – írta Jung az *Emlékek, álmok, gondolatok (Erinnerungen, Träume, Gedanken)* című művében. A 20. században viszont bizonyosságot nyert, hogy életünket a korábbi generációk sorsa is befolyásolja. A transzgenerációs traumáinkra ugyanakkor nem emlékszünk, csak mélyen belénk kódolva cipeljük őket. Janus-arcúan mutatják meg magukat elakadásainkban, rossz választásainkban, tüneteinkben, esetleg súlyos betegségekben, egy életérzésben, mintha nem a saját időnkben, nem a saját sorsunkat élnénk…

A transzgenerációs trauma feltárásánál két nagy módszer hatott rám igazán. A pszichodráma, amely a cselekvésben, a személyes, zsigeri szintű megélésen keresztül képes átvezetni a személyt élete problémáin, nagy tragédiáin, ezzel lehetővé téve a személy és a csoport számára a katarzist

úgy, mint a görög drámákban. Párhuzamosan megérintett a családterápia rendszerszemléletű elmélete, amely kitágította a látókörömet és felnyitotta a szememet a jelenségek, a családi rendszerek összefüggéseinek megértésében. A két nagy módszer ötvöződött bennem, így kidolgoztam a *genodráma* elméletét és gyakorlatát.

A genodrámában a csoporttagok arra szerződnek, hogy feldolgozzák és megosszák egymással a genogramjukat, azaz családfájukat, és azt egy adott ponton dramatikusan jelenítsék meg, játsszák tovább. Ebben a játékban a csoporttagok képesek utánamenni, megélni a genogramban is látható, traumatikusnak megélt kapcsolati helyzeteket úgy, hogy közben felszínre bukkanhatnak a családjuk addig ki nem mondott, rejtett vagy eltitkolt történetei, kommunikációs mintázatai.

A csoportra jelentkezőket egy közös, erős szál köti össze és motiválja: mindenki a családjában előforduló transzgenerációs minták, hatások felkutatásának céljával jelentkezik. Már az első alkalmak nyomán fellelhető egy erős kohézió, elköteleződés saját maguk és a csoporttársak iránt. Hasonlóan a pszichodrámacsoportokhoz, az első alkalmakat „bemelegítő", egymásra hangolódó gyakorlatokkal kezdjük, de transzgenerációs szemlélettel. Például: keresd meg a helyet egy képzeletbeli Magyarország-térképen, ahol születtél, ahol jelenleg élsz és ahol élni szeretnél! A csoporttérben valóságosan is megjelenik az ország térképe, ahová beállnak. Nagyon sokszor elevenbe vág, ha valakinek a történelmi Magyarországra esik a szülőhelye, és már benne

is vagyunk a család történetének a sűrűjében. Ugyancsak nagy hatású, ha a csoporttagok beállnak a család történelmi emlékezetének kronologikus sorrendjébe. Volt olyan csoporttag, aki a 18. századig visszamenőleg be tudott állni egy-egy felmenője helyére, ám gyakoribb tapasztalat, hogy sokszor már a nagyszülőkre vonatkozóan is kevés vagy hiányos információval rendelkeznek a tagok.

A csoportfolyamat elején kerül sor a családfák felvételére. Ilyenkor még nem kíséri különleges instrukció, mindenki az emlékezete, ismerete szerint rajzolja meg a családfáját, az erre vonatkozó nemzetközileg elfogadott jelölés alapján.[3] Az is nagyon informatív, ha ismeretlen, üres területekkel találkozunk. Ezek vagy a család vakfoltjaira, vagy családi titkokra utalhatnak. Nagy hatású lehet már az is, amikor a genogram képi megjelenésére asszociálunk. A legkülönfélébb visszajelzések sokszor pontosan kifejezik az adott család vagy személy aktuális elakadását.

A csoportban mindenkivel szerződünk a családfája kidolgozására, és lehetőség szerinti felkutatására. Ám egyéni az, hogy ki milyen mélységben jár utána a családi történeteknek. Az a tapasztalatom, hogy sokan még az ország másik felébe is elutaznak, hogy felkutassák a rég elfeledett rokoni szálakat, és szert tegyenek a családi dokumentumokra. Mindenki előre megbeszélt időpontban ismerteti a családfáját, az időpontokat a csoportban közös egyeztetéssel önként vállalják.

Szégyen és gyalázat – Frida története

Ennek a történetnek a főszereplője Frida, aki egy 150 órás önismereti genodrámacsoport résztvevője volt. Minden csoportba kerülést megelőz egy első interjú.

Frida huszonnyolc éves testnevelő tanár, jelenleg egy segítő foglalkozásra felkészítő egyetem végzős hallgatója. A genodrámacsoportba önismereti céllal, az egyetem egyik oktatójának javaslatára kerül. Első benyomásra szorongó, fénytelen tekintet, merev, riadt mimika jellemzi. Keveset oszt meg magáról, elsírja magát, pszichoszomatikus tüneteket produkál (torokköszörülés, nehézlégzés, fejfájás). Az interjú során elmondja, hogy már számos pszichiátriai kezelésen, pszichoterápián, segítő beszélgetésen vett részt, majd egy utólagos visszajelzés keretében bevallja, hogy az első interjú során tudatosult benne, hogy súlyosan traumatizált.

A lélek belső változását hasonlíthatjuk a búvópatak útjához, elindul valahonnan, majd rejtett, nem látható föld alatti járatok után a felszínre bukkan. Nagyon sokszor ehhez hasonlóan nem lehet a lelki változásokat pontosan „fülön csípni", egyszer csak bevillan a belátás.

Figyelembe véve a találkozások alatt is fennálló tüneteit, az első alkalmak során „szabad" nem beszélnie, „szabad" a saját tempója szerint haladnia.

Frida életútja folytatta a női családi „karriert": gyengédségre vágyott, ehelyett szexuális erőszak áldozatává vált. Szülei kezdetben élettársi kapcsolatban éltek, de az anyja, Anna elmondása szerint az apa elhagyta őket egy másik nő miatt. Az apa, János egy magyarországi sportcsapat megbecsült edzője. Az anya pincérnő, s amíg ő dolgozott, Fridát a nagymamára, Irénre bízta, akivel Frida szoros, de ambivalens kapcsolatban állt. A nagymama alkoholizált, Frida pedig utólag megdöbbentőnek tartja, hogy anyja rá merte bízni őt. Az anya „élte világát", nem sokat foglalkozott a kislánnyal, ha jelen volt is az életében, akkor is kiszámíthatatlannak, kiismerhetetlennek bizonyult. Fridának nincs emléke arról, hogy anyjával bizalmasabb dolgokról beszélgethetett volna. Elmondása szerint tizennyolc éves lehetett, amikor anyja először mesélt neki az életéről. Egy parkban sétáltak, ott került sor a beszélgetésre. Az első élménye, amit megosztott Fridával, egy különös kapcsolatról szólt saját anyja élettársával. Miki bácsival nagyon kedvelték egymást, és amikor Anna serdülő lánnyá vált, gyakran hallgatták Cserháti Zsuzsát, sherryt ittak és dohányoztak. Miki bácsi egyszer szájon is csókolta. Aztán, három hónappal ezután, meghalt. Frida azóta nem bír Cserháti Zsuzsa-dalokat hallgatni. A másik emlék, amit az anya megosztott vele, szintén egy parkhoz kötődött: Anna a barátnőjével sétált, és leszólította őket valaki. A férfi kérte, hogy Anna ugorjon fel hozzá, onnan pedig addig nem eresztette el, amíg az aktus meg nem történt.

Frida akkor úgy gondolta, elég okos ahhoz, hogy vele ilyen ne történjen meg. Ennek ellenére szerinte saját „elcsábíttatása" az utcán pontosan az anyja történetének a lekopírozása volt. A genodráma-folyamat után, átlátva, megtapasztalva a női ágon végigvonuló ismétlődéseket, így fogalmazott:

– Anyám megágyazott ennek a történetnek.

Frida az általános iskolában kiválóan teljesített, és a főváros egyik legjobb gimnáziumába került. Pszichoszociális háttere miatt azonban serdülőkorában marginalizálódott, rossz társaságba keveredett. A családjában nem figyeltek rá, senki sem foglalkozott vele. Tizennégy éves korában többször volt öngyilkossági kísérlete. Erre az időszakra esik, hogy anyja kocsmájában kisegített, mert csak így jutott valamennyi zsebpénzhez. Rájött, hogy a poharak összeszedésekor több pénzt kap, ha rövidebb a szoknyája. Az is előfordult, hogy a szoknyája alá nyúltak. Elmondása szerint undorral gondol erre az időszakra, és kiszolgáltatottságot élt meg. Párkapcsolatait nem tudta megtartani, nem tudott kötődni.

Jelenleg az egyetem mellett három állása van. Az egyetemen segítő foglalkozásra felkészítő képzésben vesz részt, jól érzi magát. Azt mondja, a titok a „rogersi triász"-ban[4] rejlik: empátia, hitelesség, feltétel nélküli elfogadás. A képzőhely képviseli ezeket az értékeket, elfogadják őt, és ez nagyon fontos számára.

Frida genogramelemzése és -játéka a 150 órás csoportfolyamat utolsó időszakára esett. Ekkorra már számos szerepet kapott mások játékaiban. Az egyik legemlékezetesebb szerepe az egyik csoporttag II. világháborúban traumatizált nagyanyjának alakítása volt – amelyet a morenói *tele* jelenség ismeretében nem véletlenül éppen ő kapott meg. A *tele* görög eredetű szó, jelentése szóösszetételekben: táv/távoli, „távolban, de összekötve". Jacob L. Moreno Amerikába emigrált bécsi orvos, a pszichodráma

és a szociometria atyja egy zseniális felfedezése. Ez egy különleges „mező" a csoporttagok között, olyan érzelmi egymásra hangolódás, amelyről úgy tűnik, mintha a „véletlen" műve lenne, azonban a résztvevők között láthatatlan intenzív emocionális áramlás jelenik meg. Ebben a bizonyos történetben, ahol Frida a nagymamát játszotta, ő jelenítette meg unokája számára a mindennapi életben való folyamatos kontrollt és az éberséget, hogy mindig résen kell lenni, mert csak így lehet csökkenteni a mindennapi szorongást. Nagyanyaként Frida szájából hangzottak el a következő mondatok:

– Átment rajtunk az orosz front, és átment rajtunk a német front.

Ebben a játékban a transzgenerációs szorongás delegálásának megrendítő példáját tapasztalhattuk meg. Frida pedig megélhette, hogy a szexuális megalázás nem csak az ő családjának a szégyene.

Frida saját genogramelemzésénél beszél arról, hogy családjukban a nők áldozati szerepbe kerültek. Nagyanyja házassága megromlott, és biztos benne, hogy ő is, akárcsak Frida anyja, szexuális kizsákmányolás áldozata volt. Erre a szituációra finom intuícióval érzett rá az egyik csoporttag, aki Frida genogramját látva egy áldozati oltárra asszociált. Ez akkor szíven ütötte Fridát. A genogramfeldolgozásra alaposan felkészült, mert addig hiányos információi voltak a családjáról. Senki nem adott át semmit. A készülés során felhívott egy idős, távoli rokont, Gizi nénit, aki a hiányos családi narratívából csak abban erősítette meg, amiről eddigi tapasztalatai is szóltak:

– Ezt a családfát úgysem tudod megcsinálni – közölte Gizi néni –, a te családod soha semmit nem tudott megoldani. Nagyanyád is az ágy alá bújt a nászéjszakán, majd nagyapád elhagyta, Amerikába vándorolt. Ugyan visszajött, de a nagyanyád nem fogadta vissza. A falu ezért kiközösítette. A szégyen végigkísérte egész életében.

Nem véletlen, hogy Frida játékában a szégyen lett az egyik vezérmotívum, anélkül, hogy ezt tudatosan meg akarta volna jeleníteni.

Frida genodrámajátékát megelőzte a családfája bemutatása. Ebből megtudtuk, hogy a családjában minden nő egy gyereket szült, és a nőket elhagyták a férfiak. Bántalmazó kapcsolat alakult ki az anyák és lányaik között, Frida megfogalmazásában egy erőszakhullám adódott át generációról generációra. A nőket nem az anyjuk neveli fel; vagy mások, vagy a nagyanyák. A férfiak eltűnnek a nők életéből. A nők gyönyörűek voltak, a „végzet asszonyai". Frida végig azt hitte, hogy a hűtlenség a férfiak bűne, csak később döbbent rá, hogy a nők nem erősítették meg ezeket a férfiakat, akik tulajdonképpen szintén áldozatok voltak. Így a saját apja is.

A genogram feldolgozása előtt minden csoporttaggal készítettünk egy szobrot a családterápiában ismert technikával (ilyenkor az élő szobrokat egy-egy csoporttag alakítja): „Anyám és én"; „Apám és én", amelyekkel dramatikusan dolgoztunk tovább. Frida esetében mindkét helyzetben rendkívüli hatása volt a szerepcserének, hiszen azokkal a személyekkel kellett azonosulnia, akikkel érzelmileg súlyos törést szenvedett. Az „anyám és én" helyzetben először kislányként térdelt az anyja előtt, nem tudott vele szemkontaktusba kerülni. A csoport „belső hangokkal" sietett a segítségére. A csoporttagok Frida háta mögé állva, a vállára tett kézzel, Frida helyett fogalmazták meg az érzéseit. Mély fájdalmak szakadtak fel, Frida végigsírta a jelenetet.

A következő ülésre mégis megkönnyebbülten érkezett. Az egyik csoporttárs észrevette a külső változást, és meg is jegyezte: „Él a hajad!"

Az „apám és én" játékban kiváltképp megtapasztalhattuk a szerepcsere mágikus hatását. Az apával való szerepcserében apaként kéri Fridát (akit egy csoporttag alakít), hogy engedje közelebb magához. Mire „Frida":

– Ezt nem tudom megtenni.

Apja szerepében mégis átöleli Fridát, s miközben a saját szerepében úgy érezte, nem tudja viszonozni az ölelést, az ujjai most mégis megragadják az apja vállát. Amit nem képes kimondani a száj, azt a gesztusok önkéntelenül megteszik. Az utólagos visszajelzések során Frida döbbenten vallotta be, hogy az apjával kapcsolatosan ugyanazokat a mondatokat szajkózta, amelyeket évtizedekig hallott az anyjától és a nagyanyjától.

Mielőtt elkezdtük volna a családfa-feldolgozó játékot, kértem a csoportot, hogy ha van valakinek a szexuális zaklatásra vonatkozó saját élménye, azt ossza meg Fridával. Három csoporttag vállalkozott: egyikük egy esti vonatozás során egy kalauztól, másikuk egy szomszéd családos apától, harmadikuk pedig egy autóstop során szenvedett el szexuális zaklatást, amelyet elmeséltek nekünk. Ezzel a gesztussal a csoport támogató jelenlétéről biztosította és „kinyitotta" Fridát a játékra.

Minden genodramatikus játékot megelőz egy úgynevezett *promenád,* egy séta. A séta során, ha a múlt történéseihez szeretnénk közelebb jutni, az óra járásával ellentétes irányban indulunk el. Ebben a szakaszban a genodráma szereplője szavakkal is megfogalmazhatja aktuális problémáját. A sikeres játék titka a vezető és vezetett egymásra hangolódása, és a vezető részéről egy olyan kommunikációs csatorna működtetése, amelyet én Friedemann Schulz von Thun kommunikációs pszichológus után transzgenerációs fülnek nevezek. Ennek a metakommunikációs csatornának a működtetésével a vezető képessé válik az aktuálisan megjelenő helyzetből a transzgenerációs történetek mélyére vezetni a rá bízott csoporttagot.

A genodrámajáték témája mindig az éppen színpadon lévő, a játékra bejelentkező csoporttag aktuálisan felbukkanó történetéből vagy érzéséből bomlik ki. Frida esetében a drámavezetés során figyelembe kellett vennem a történetek töredezettségét, az elhallgatást, a titkokra való utalást vagy ráérzést. Meghallgatóvá és megértővé kellett válnom a minden részletre kiterjedő „kikérdezés" helyett.

Frida a promenád alatt nem vállalja a kézfogást, nem viseli el az érintést. Játéka fókuszában az egyedüllét áll. Úgy érzi, hogy anyja és nagyanyja nem engedték továbblépni. Az egyedüllét a hívószó.

– Van-e valamilyen emléked abból az időből, amikor ezt az egyedüllétet átélted?

– Igen, ötéves koromból.

Minden játékot csak akkor tudunk elkezdeni, előhívni, ha a játékos kellően ráhangolódott, „bemelegedett" a

helyzetre. Ezt elősegíti a bizalmi légkör, amelyet az egész csoport atmoszférája alakít ki. A vezető a kísérő, aki instruálja ugyan a szereplőt, de minél egyszerűbben, hogy az élményt ne törjék keresztbe a kérdések vagy utasítások. Közben végig figyelemmel kell kísérnie a játékos belső állapotát, hogy érzelmileg hol tart. A játék során csak a cselekvésre fókuszálunk, a protagonista, azaz a főszereplő nem beszélhet, nem zökkenhet ki a helyzetből. Visszajelzésekre csak a játék lezárása után kerül sor.

Frida egyedüllétélményét két jelenetben néztük meg.

– Nézzük meg ezt az emlékedet! Hol történik mindez? Hozd ide a nagymamádat! Válaszd ki, ki játszhatja a nagymamád szerepét!

A játék hajtóerejét a szerepcsere adja, mert ebben az esetben Fridának kell előjátszania a nagyanyja szerepét is.

Frida így kerül az ötéves kori jelenetbe.

Első jelenet

Frida ötéves, a sarokban guggol, retteg a nagyanyja agressziójától, aki seprűnyéllel jön, és üti. Szerepcserében nem képes a nagyanyja szerepét eljátszani, mert attól tart, hogy úgy átjárja az indulat, hogy kárt tesz valakiben, ezért segéd-énekkel segítünk neki. Ez alatt azt értjük, hogy a csoporttagok vállalják, hogy Frida helyett a valóságos agressziót megjelenítik. Frida nagyanyaként az agresszióját csak verbálisan képes kifejezni, úgy káromkodik, mint egy kocsis.

Kézzelfogható és megrendítő példáját láthatjuk ebben a jelenetben a Böszörményi-Nagy Iván által leírt *destruktív jogosultság* jelenségének, amikor az agresszió transzgenerációs továbbadása mintegy természetessé válik az elődök viselkedésmintái alapján, a továbbadó feljogosítva érzi magát, hogy megtegye mással azt, amit vele megtettek. Frida játéka végén, a visszajelző körben megtudjuk tőle, hogy a seprűnyél egy transzgenerációsan átörökített „furkósbot", amelynek ütéseit már a nagyanyja is elszenvedte saját nagyanyjától.

Az egyedüllét témáját tovább mélyítjük. Az első jelenet után megkérdezem:

– Emlékeztet-e ez a helyzet egy hasonló érzésre?

S már fel is bukkan a következő, nyolcéves kori emlék.

Második jelenet

Frida nyolcéves, a fürdőkádban ül, és az anyja számtanból felelteti. A szorzótáblát kellene felmondania, és közben kihűl a víz. Az anya perel vele:

– Már két órája tanuljuk a szorzótáblát, és még most se tudod, mennyi 6×7. Nekem meg el kell mennem dolgozni.

Frida szégyenkezve vallja be, hogy ugyanezt a helyzetet később a kutyájának adta át, de nem tud róla beszélni, nincsenek rá megfelelő szavai. Most szégyelli magát miatta. A Freud által 1920-ban leírt *ismétlési kényszer* jellegzetes példáját érhetjük utol ebben a szituációban, amikor a lélek úgy próbál a fájdalmas, traumatikus élménytől szabadulni és önmagát feszültségmentes állapotba hozni, hogy aktív félként megismétli mással a számára traumatikus eseményt. Pintér Judit Nóra így fogalmazza ezt meg: „Úgy tűnik, hogy trauma hatására az alapvetően a kisgyermekekre jellemző, erőteljes vizuális, újra játszó »cselekvő memória« a felnőttekben is képes aktiválódni. A traumatikus élmény tehát nem elbeszélhető, nem képes a normál emlékezet kódjai mentén beépülni az emlékezetbe, és részévé válni a személy identitásának, élettörténete »egységének«. Ehelyett az emlékezés cselekvésben, azaz ismétlésben jut kifejezésre."[5] A trauma időélményét vizsgálva pedig arra a következtetésre jut, hogy a trauma „az emlékké halványodás lehetetlenségét fejezi ki: utólagos jelennel bír csupán, amely azonban makacsabb tud lenni bármilyen aktuális jelennél. A »múlt, ami sohasem volt jelen« mintájára úgy is fogalmazhatunk, hogy a trauma fordított időszerkezetre épül: A trauma olyan jelen, ami sohasem lesz múlt."[6]

Azok a csoporttagok, akik az anya és a nagyanya szerepét kapták, egyöntetűen arról számoltak be, hogy a szerepekben csak a szavak jöttek, de közben érzéketlenséget és ürességet éltek meg. A család traumatizált nőtagjai mindannyian megtapasztalhatták az elidegenedést, a pozitív érzések kifejezésének képtelenségét, a boldogtalanságot. Ezek a lelkiállapotok a szerepet játszó személyekben is hasonlóan képződtek le.

A két jelenet után megkérdeztem Fridát, hogy milyen érzések vannak benne. Elárasztotta a szégyen és a gyalázat érzése. Szerepcserében megjelenítettük a két érzést.

Harmadik jelenet

A szégyen és a gyalázat a női sorsokat megjelenítő két szimbólum: két homlok érintkezése nyomán ölt testet. A Szégyen vezető érzése az egyedüllét, a Gyalázaté a megbéklyózottság. Kérdésemre, hogy van-e valamilyen emléke ezekről az érzésekről, nemleges választ ad. S ekkor felszínre tör egy emlékfoszlány, a Titok, a dédnagyanyával, Piroskával kapcsolatosan, aki csencselés miatt börtönbe került. (Megjegyzi, hogy az egész család csencselt.) A megbéklyózottságról pedig felszínre bukkan, hogy dédnagyanyját csencselése miatt a falu közössége előtt megszégyenítették. A dédnagyanya a börtönben tébécét kapott, ebbe később bele is halt. Öregkorában már nem tudott máshol, csak a kertben aludni, mert fulladt. Fridának erről eszébe jut, hogy őt is fuldoklásrohamok gyötrik. A traumatikus érzelmek intergenerációs szinten, generációról generációra adódtak tovább, ebben Frida volt az utolsó láncszem.

A játékkal itt Frida kérésére megálltunk. Ekkor az egyik bölcs, pszichoterápiában magasan képzett csoporttag így fordult Fridához:

– Szeretnélek megáldani.

Mire Frida:

– Letérdelek.

Frida a genodráma realitáson túli mezejében, ahol bármi megtörténhet, megkapta az élet továbbviteléhez szükséges női (anyai) áldást, a csoport pedig mint „támogató családi közeg" támaszként állt mögé.

Frida története a görög drámák sorstragédiáira emlékeztet. Ebben a játékban valóságosan, zsigerekig hatolóan megélhette a fájdalmakat – nemcsak a saját, hanem a női felmenői fájdalmait is.

Thorwald Dethlefsen német pszichoterapeuta a görög tragédiákra utalva ezt írja: „A tragédia nem úgy szabadít fel, hogy elhallgat, elfojt valamit vagy kecsegtet valamivel, hanem a valóságot mutatja fel. Kézen fogja az embert és keresztülvezeti az összes borzalmakon és szorongásai összes képén. Így mossa tisztára, így tisztítja meg."[7] Ezt a fájdalmas utat tette meg Frida is. Azt hiszem, a jó sorsa vezette el a genodrámacsoportba, mert eljuthatott a családi bugyor legmélyére, amelynek felismerése nyomán már nem kell tovább vinnie ezt a nehéz örökséget.

Levegőre várva

Évekkel később Frida a következő visszajelzést adja a transzgenerációs folyamatról:

> Amikor a transzgenerációra gondolok, mindig egy terebélyes fa jelenik meg előttem, amelynek a gyökere pont olyan széles, mint a lombkoronája. A gyökerek a múltat, a korona a jövőt jelképezi. Úgy képzelem, én vagyok a fa törzse, egyszerűen nem létezhet a jövő nélkülem és a múltam nélkül.
>
> Ez a kép a fáról sok érdekes kérdést felvet a jövőnkkel kapcsolatban. Vajon olyan jövőt élünk, amit más korább-

ban átélt? Egyáltalán, képesek vagyunk a saját életünket élni, vagy mindig a hozott mintákat követjük? Képesek vagyunk megváltoztatni a sorsunkat, és megtörni a negatív minták folytonosságát, amelyek generációkon átívelnek?

Elég nagy hiúság lenne azt állítani, hogy azért jelentkeztem a csoportba, mert ezekre a kérdésekre szerettem volna választ találni. Azért jelentkeztem a csoportba, mert huszonhét évig nem kaptam levegőt. A miértjéről fogalmam sem volt.

Évekig kerestem a választ arra, hogy miért vagyok rosszul. Rengeteg segítő foglalkozású szakemberrel találkoztam tinédzserkoromtól egészen fiatal felnőttkoromig. Érdemi segítséget, úgy érzem, nem kaptam – hogyan is kaphattam volna, hiszen ma már tudom, engem a múltam betegített meg.

A transzgenerációs csoport sok szempontból más volt. Egyrészt azért, mert több száz évnyi élettörténettel ismerkedhettem meg. Úgy érzem, nemcsak a saját, de mások élettapasztalatai is rengeteget hozzátettek a saját traumám feldolgozásához.

Mégis, a legfontosabb, azt gondolom, a csoportvezető személyisége volt, aki fantasztikus empátiás és beleérző képességgel vezette a csoportot. Ő volt az egyetlen nő, akit soha nem tudtam kijátszani – miközben önmagam elől menekültem, ő akkor is a vesémbe látott.

Amit a transzgenerációs csoporttól kaptam, az a sorsom alakításának képessége. Nem kell olyan életet élnem, mint a szüleimnek és nagyszüleimnek. Meg kellett tanulnom, hogy a rengeteg hátrányból, ami egész életemben ért a családi és szociális hátterem miatt, előnyt is lehet kovácsolni. Számomra ma már nem az a kérdés, hogy képes vagyok-e rálátni a transzgenerációs mintákra, amik az utamat szegélyezik, a kérdés az, leszek-e valaha elég bátor, hogy elhagyjam a járt utat a járatlanért.

Frida a genodrámacsoport folyamatában az életében megjelenő szenvedéseket a csoport biztonságos közegében feltárhatta, kívülre helyezhette, és megtapasztalhatta a gyógyulási folyamat elkezdését. A csoportfolyamat befejezése után egyéni pszichoterápiában dolgozik tovább.

Letört szárnyak – Dóri története

Dóri csinos, ápolt, fiatal nő. Feltűnő hamvas arca, hosszú, természetes vörösesbarna haja. Egész lényéből visszafogott finomság, érzékenység árad. Dóri gyermekpszichológus.

Így mutatkozik be:

– Egyedüli gyerek vagyok, ahogy anyukám is az. Apukám lényegében a hat gyermek közül a legkevésbé szeretett, a leginkább bántott volt. Ebből a szempontból, véleményem szerint, ő is „egyke" volt a testvérei között. Az erőszak végighúzódott a családunkon. Anyát az ő anyukája gyakran pofozta. Apáéknál pedig az apjuk alkoholista volt, és fizikálisan is bántalmazta őket. Úgy tudom, a nagypapának a hadifogság élményét soha nem sikerült feldolgoznia.

Szerintem a gyerekek nagyon versengtek egy kis szeretetért. A bántás így vonult végig mind a két családon.

Apa és anya házassága anya részéről egy kudarcos kapcsolat megbosszulása volt, apa pedig menekült otthonról. Anya művész, apa burkoló. Hatalmas sértettség volt anyában az előző párjával szemben: apa volt a „bosszú". Anya hét évvel idősebb apánál, apám huszonpár éves volt, amikor összeházasodtak, szóval semmilyen szempontból nem volt egyenrangú partneri kapcsolat. Anya volt a családfő nálunk, apának szinte semmiben nem volt szava.

Anya eléggé nárcisztikus, apa pedig nagyon szorongó. A kapcsolatuk akkor romlott meg végleg, amikor anya, amikor én hatéves voltam, újra teherbe esett, és apa nem szerette volna megtartani a babát. Anya végül elvetélt. Tizenhat éves voltam, amikor elváltak. Szerintem anya ezt nem dolgozta fel soha. Innentől váltam én végleg „egykévé".

Anyai ágon a nagyanyámat a családja kitagadta, mivel egy házas, nálánál tizenkét évvel idősebb cigány emberrel megszökött otthonról. Ők tényleg nagyon szerették egymást életük végéig, de sok kritika érte őket a család és a környezet részéről. Nagyapám családja klasszikus muzsikus cigány család, nagyapám elismert ember volt a zene miatt. Anyának is sok elvárásnak kellett megfelelnie, amelyek ellen egész életében lázadt.

Én sok időt töltöttem a mamánál, velem ő mindig sokkal elfogadóbb, támogatóbb volt, mint anyám. Szerintem az ő szemében én voltam az ideális gyerek, amilyennek anyát is szerette volna látni. Jó tanuló, szófogadó, csendes.

Apámmal felnőttkoromig nem volt jó a kapcsolatom. Igazából semmilyen kapcsolatom nem volt vele, mert anya nem engedte. Anya lányának kellett lennem, hozzá kellett lojálisnak maradnom a konfliktusukban. Ha próbáltam máshogy, akkor rám is haragudott. Ez a válásuk előtt is így volt, azt követően még jobban kiéleződött. Apámmal így évekig nem is beszéltem. Már elköltöztem otthonról, amikor ez kezdett megváltozni.

Amikor a későbbi férjemmel megismerkedtem, anyám megérezte, hogy ez tényleg komoly kapcsolat lesz, szerintem megijedt, hogy Dávid „elvesz tőle", és az elején mindent megtett, hogy ellehetetlenítse a párkapcsolatunkat. Dávidon múlott, hogy ezt kibírta, és fellépett anyámmal szemben.

Dóri a pályaválasztásáról azt meséli:

– Azért lettem pszichológus, mert szerettem volna megérteni, ki hogyan működik. Anyukám brácsaművész. Érzékeny hozzáállással közelít a világhoz. Az édesapja is művész volt, cigányprímás, megbecsült pozícióban. Ők egy roma paraszti család voltak. Édesanyámnak komoly sérelme volt a családjával szemben, hogy nem támogatták igazán, hogy zenei pályára menjen. Zeneakadémiára szeretett volna felvételizni, de csak főiskolai végzettséget szerzett. Anyukám rendkívül lobbanékony volt. Sokszor felmerül bennem, hogy ez genetikai örökség. Gyermekkoromban előfordultak extrém szituációk. Bántalmazott gyermek voltam, például vonóval vertek. Egyébként meg tűzön-vízen keresztülment értem. Ezt a kettősséget félelmetes volt megélnem. Tehetséges voltam, de ez félresikerült. Anyával

a mai napig ambivalens a kapcsolatom. Amikor elváltak, csak én örültem neki.

Megtudjuk, hogy Dóri édesanyja jelenleg autoimmun betegségben szenved. Azzal, hogy a betegségében kizárólag Dórira hagyatkozik, mintegy megvalósítja azt, amit Dóri már kilencéves korában megsejtett: hogy anyja később rá lesz utalva.

Genogramfeltárás a csoportban

A genodrámát nem érthetjük meg a már említett Jacob L. Moreno által kidolgozott pszichodrámamódszer nélkül. Különösen szeretném hangsúlyozni a Moreno által hangoztatott és működtetett spontaneitás és kreativitás elvét, amely a pszichodráma és így a genodráma lelke is. Ez az, amitől életszerűnek és emberközelinek érezzük, amitől valódi szereplőkké válhatunk az élet színpadán.

A genodrámában, ugyanúgy mint a pszichodrámacsoportban, a „játékba" való bevezetést a sétával, promenáddal kezdjük. Ez többnyire kézfogással történik, én minden esetben megkérdezem a vezetett csoporttagot, hogy el tudja-e képzelni a kézfogást. Ebben az esetben Dóri készségesen helyezte a kezét a kezembe.

– Mi is a te témád? Hogyan tudjuk megjeleníteni? És Dórinak vagy Dórának szólíthatlak?

A névre vonatkozó kérdésem fontos gesztus, amelyet máskor és másnál is alkalmazunk, ám ezzel most váratlanul belekerültünk Dóri legsűrűbb transzgenerációs történetébe – a játéka innen indult tovább, szinte felülírva az addig ismertetett genogramnarratíváit. Ez az eset jól példázza a terapeuta „transzgenerációs fülének" fontosságát.

– Éppen ez az. Édesanyám és édesapám soha nem szólítottak egyformán: anyukám Dórának szólított, és sohasem Dórinak.

Ebből az alapszituációból indulunk ki, kérem Dórit, hogy állítsa be a jelenetet az édesanyjával:

Első jelenet

Dóri és édesanyja egymással szemben állnak. Szerepcserében a következő hangzik el az anya szájából:

– A Dóri nevet ki kell érdemelni, ezt a nevet nem mindenki viselheti. Dóri nem lehet mindenki, a Dórihoz elvárás tartozik.

– Hány éves vagy, amikor ezt hallod? – kérdezem.

– Három – feleli.

– És hogyan hat rád ez a mondat?

– Letöri a szárnyaimat.

Kérem, hogy mutassa meg. Megrendítő, ahogyan a hároméves Dóri vállból lecsüggesztett szárnyakkal (karokkal) ott áll az édesanyjával szemben.

– Milyen üzenet társult ehhez az elváráshoz az anya felől? – kérdezem.

– Neked kell gondoskodnod rólam – hangzott a válasz.

Ennél a jelenetnél a „neked kell gondoskodnod rólam" lesz a fókuszmondat, ezen a szálon indulunk to-

vább. Megkérdezem, hogy mikortól él benne édesanyjának ez az elvárása.

Közben időben továbbléptünk; Dóri ekkor kilencéves.

Második jelenet

Dóri még mindig letört szárnyakkal, kilencévesen.

– Szükségem van rád! – így az anya Dórihoz. – Neked kell eltartanod és életben tartanod!

Mivel Dóri eddig csak az édesanyjával való kapcsolatot mutatta be, javasoltam, hogy hozza be az apát is. Az apa „történetenkívülisége" nem volt véletlen, mert a valóságban sem volt elérhető Dóri számára.

Harmadik jelenet

Kapcsolati kép az apával. Apa az anyától és Dóritól távol áll, és ezt mondja:

– Mindent látok, de nem tehetek semmit. Azt hiszed, nem látom, hogy mi történik. Látok mindent. De tehetetlen vagyok.

Mindeközben, amíg Dóri az apját hallgatja, elszigeteltséget és hidegséget érez. (A visszajelző körben a Dórit megjelenítő csoporttárs szintén beszámolt erről a hidegségérzésről, ami őt is körüllengte.)

Negyedik jelenet

Ezek után azt javasoltam Dórinak, hogy most harmincévesen, a jelen helyzetből reagáljon a szüleire.

Anyához „a letörik a szárnyamat érzésre":

– Szerettem volna képzőművészeti vonalon továbbtanulni, de nem támogattad, mert azt mondtad, ha nem tudom magas fokon művelni, nem érdemes ezen a pályán elindulni.

„A neked kell támogatnod engem" elvárásra:

– Olyan helyzetet teremtettél, hogy nem tudtam a gyermeki létemet megélni, az anyád voltam ahelyett, hogy a lányod lettem volna.

Apához:

– Nem számít, amit mondasz, már nem hat rám.

Transzgenerációs delegáció

Mivel Dóri történetéből kiderült, hogy az anyja nem tanulhatott kedve szerint tovább, azt javasoltam, hogy nézzük meg, mi adódhatott tovább, miként érezhetett Dóri édesanyja a saját anyjával kapcsolatban.

Ötödik jelenet

A nagyanya-anya szerepcserében Dóri beáll az anyja helyére, és a nagyanyja szavaira anyaként ugyanazt a „letörik a szárnyaimat" érzést éli át.

Nagyanya a lányához:

– Nem mehetsz zenésznek, nem tanulhatsz a Zeneakadémián. Nem mehetsz fel Budapestre, mert csak elkurvulsz. Akik ott tanulnak, azok mind kurvák lesznek.

Anya a nagyanyához (szinte szó szerint megismétlődik a Dóri–anya-párbeszéd):

– Ha továbbtanulhattam volna, lehetett volna belőlem szólista. Letörted a szárnyaimat.

Ennél a pontál jutunk el oda, hogy megnézzük, honnan jöhet a nagyanya tiltása a lánya felé.

Szociokulturális delegáció

Már a családi történetből megtudjuk, hogy a nagymamát a férje megszöktette. Egész pontosan a nagyapa házas emberként szöktette meg a mamát, és sokáig nem is keltek egybe, ezért tagadták ki a mamát. A nagyapa lánytestvérei, a roma nagynénik szerint csak az a nő dolgozik, aki kurva. A mama pedig világéletében dolgozott.

A családi előítéletek kapcsán érdemes utalni Maurice Halbwachs francia filozófus, szociológus munkásságára, melyet Jan Assmann *A kulturális emlékezet*[8] című könyvében részletesen ismertet. Eszerint az emlékezet a szocializáció folyamán tapad az emberhez, és egy család, illetve egy társadalmi csoport álláspontjához előítéletek kapcsolódhatnak. Az olyan nézetek, mint hogy „akik Budapestre mennek tanulni, azok kurvává válhatnak", eleven érzelmi

és értékösszefüggésben állnak a család önképével és kitűzött céljaival. Ennek ismeretében még inkább érthetővé válik Dóri családjában a társadalmi és családi előítéletek transzgenerációsan átadott működése.

Hatodik jelenet

Lassan kirajzolódott a kép, hogy az átadott delegáció több generációra visszamenőleg jelen volt a nagycsalád életében. Javasoltam Dórinak, hogy hozza be a családja azon nőtagjait, akiket érintettek a nők számára az évszázadokon keresztül átadott, ki nem mondott, rejtett üzenetek. Három generáción átívelően hangosítottuk ki ezeket a delegációkat.

Dédanya a nagyanyához:

– Aki nem házas, az kurva. Csak az a nő dolgozik, aki kurva.

Nagyanya az anyához:

– Nem mehetsz a Zeneakadémiára, mert Budapesten elkurvulsz.

Anya Dórihoz:

– Ne menj a képzőművészetire, mert nem lennél benne elég jó.

Dóri utólagos reflexiója erre a mondatra, hogy ez az üzenet összefolyik azzal az anyjától származó elvárással, hogy „neked kell életben tartanod", mert a szárnyletörés, a szárnyaszegettség érzése részben a gondoskodás elvárása miatt alakult ki.

A pszichodráma-folyamatban és a genodrámában is fontos szempont, hogy a főszereplő kívülről is megnézze, hogy mi zajlik körülötte. Ha kilép a családi dinamikából, jobban látja a mozgatórugókat. A fenti képeket így tükröztetjük.

– Gyere, Dóri, nézd meg a felmenőid által rád hagyományozott üzeneteket!

Hetedik jelenet

Behívjuk a család meghatározó nőtagjait, és száz évre visszamenőleg meghallgatjuk anyai ágon a roma család női ágának sorsát meghatározó delegációkat. Ismételten ki kell emelnem, hogy mindez szerepcserékben történik, felmenői üzenetei Dóri szájából hangzanak el, különös lehetőséget kínálva számára a felmenőivel való „találkozásra", azonosulásra.

Anya Dórihoz:

– Neked kell gondoskodnod rólam, hogy életben maradjak.

Nagyanya az anyához:

– Aki Budapestre megy, az elkurvul.

Ebben az üzenetben féltés (is) van, mert, tanulva a saját életéből – hogy a család szerint elkurvult, amikor megszökött egy nős emberrel –, a lányának más jövőt szán, nem akarja továbbadni a saját sorsát.

A nagymama testvére a családhoz:

– Én apáca akartam lenni, de végül behúztak a csőbe azzal, hogy apámat kell ápolnom.

Nagyapa lánytestvére:

– Csak az a nő dolgozik, aki kurva.

Dédimama a nagyanyához:

– Túl nagy szégyen volt, amit művelt a lányom, csak egy kurva képes erre.

Dóri külön-külön is meghallgatja őket, de együttesen is szól a „családi kórus", elárasztva Dórit, mert ezek az üzenetek mélyen és együttesen is rezonálnak a lelkében.

Nyolcadik jelenet

Lezárásként és feloldásként kérem Dórit, hogy a jelen helyzetből, a játéka nyomán rálátva az eddig rejtve maradt családi dinamikára, válaszolja meg minden felmenőjének, hogy ő miként tervezi és képzeli el a saját sorsát alakítani.

Száz év harag és irigység

Dóri a következő visszajelzést adta a belső változását elindító transzgenerációs csoport hatásáról:

Sokáig nem tudtam, hogy ami otthon történt, az kimeríti a bántalmazás fogalmát. Egyszerűen nem gondoltam bele, nem tudatosult. Nem mondtam ki még magamban sem, hogy áldozat voltam. Mikor végül megfogalmaztam, ugyan nevet kapott az élmény, viszont továbbra is az érdekelt: miért?

A csoportban ezekre a kérdésekre kerestem a választ. Ismertem a családi történeteket gyermekkorom óta, de sok közülük teljesen jelentéktelennek tűnt, nem láttam át. A csoportfolyamat és a személyes játékom során értettem meg: a családomat százévnyi harag, irigység és félelem hatja át. Ami velem megtörtént, az az elmúlt évszázad során több rokonommal megtörtént, máskor, más formában, de ugyanazt hordozva. Amit én kaptam és vittem magammal, azt ők is úgy kapták és adták tovább a következő generációnak. Talán nem is annyira meglepő, hogy éppen a család nőtagjai érezték úgy, hogy meg kell *nyomorítaniuk* egymást. A társadalmi berendezkedés, a vonatkozó szabályok, a családi tradíciók mind-mind a nőket korlátozták.

A felszabadító gondolat ekkor fogalmazódott meg: nekem nem kell tovább cipelnem ezt a százéves monstrumot. Engem nem kell, hogy érintsen, nem kell, hogy akadályozzon, nem kell, hogy bántson. Nem kell továbbvinnem, sem úgy, hogy áldozatnak érzem magam, sem úgy, hogy tovább haragszom.

Pszichológusi munkámban is fontos változást hozott a genodráma-folyamat: egyrészt megtanultam könnyebben megbocsátani a gyerekek szüleinek botlásait, másrészt, talán pont az idői távlat az, amiben másként tudok gondolkodni. Sokkal láthatóbbá vált számomra, hogy egy ember története gyakran nem a saját életének kezdetétől íródik, hanem annál sokkal régebbi lehet.

Frida és Dóri megtapasztalták, hogy tudattalanul hordozták felmenőik sorsát, viselkedésmintázatait. E mintázatok felszínre kerülésével és átdolgozásával képessé váltak a kényszersorsukat a szabadon választott sorssal felcserélni. Így adva esélyt a következő generációknak a jobb életre. Böszörményi-Nagy Iván rendszerszemléletű családterapeuta szerint a korábbi generációk örökségeinek feltárása nemcsak saját magunk, hanem a felnövekvő nemzedék miatt is kulcsfontosságú.[9] Így örököljük a jövőt.[10]

CSALÁDI ÖRÖKSÉGEINK

Gyakorlatok

Dr. Koltai Mária

A következő gyakorlatok segítségével jobban megérthetjük családunk történetét, őseink ránk gyakorolt hatását.

Családfám

Rajzoljuk fel családfánkat legalább három generációig visszamenőleg!

Írjuk fel a születési, halálozási dátumokat, betegségeket, jelöljük meg a legfontosabb adatokat!

A családfánk tanulmányozása során gondolkodjunk el a következő kérdéseken:

- Kik voltak a szüleim, nagyszüleim?
- Milyen lelki, szellemi, társadalmi értékek irányították az életüket?
- Milyen kiemelkedő események befolyásolták döntően az életüket?
- Hogyan néztek szembe a nehézségekkel?
- Ki hozott döntéseket, milyen téren?

Milyen volt a munkához való viszonyuk, beállítódásuk?
Hogyan kezelték a pénzt, hogyan szórakoztak, játszottak?
Mi volt a nők szerepe, feladata a családban?
Mi volt a férfiak szerepe, feladata a családban?
Lehetett-e szexualitással kapcsolatos témát szóba hozni? Ha igen, hogyan?
Hogyan nevelték a gyermekeket? Hogyan dicsértek, jutalmaztak, büntettek, fegyelmeztek?
Hogyan oldották meg a konfliktushelyzeteket?
Milyen volt a szüleim egymáshoz való viszonya?
Milyen volt a rokonokkal való kapcsolat?
Hogyan élték meg és fejezték ki a felmenőim istenbe vetett hitüket?
Kit éreztem magamhoz legközelebb?
Mi volt az én szerepem a családban?
Hogyan fejezték ki a szüleim, nagyszüleim a gyöngédséget, a szeretetet?
Hogyan fejezték ki a szüleim, nagyszüleim a haragot, az indulatokat?
Mi okozott nekem örömet gyermekként?
Mi okozott nekem nehézséget gyermekként?
Visszatekintve a gyermekkoromra, miért vagyok hálás? És mi hiányzott?
Mit szeretnék másképp tenni a saját házasságomban, családomban?
Milyen mintát szeretnék követni, gyermekeimnek is továbbadni?

Házastársunkkal, párunkkal beszéljük meg a külön-külön elvégzett gyakorlat tanulságait, élményeit. Figyelmesen hallgassuk meg egymást! Gondolkodjunk el azon, hogy miképpen befolyásolja a két eredeti család lelki öröksége családi életünket.

Nevem története

Gondolkodjunk el a következő kérdéseken:

A családnevem honnan ered, mit jelent, milyen üzenete van számomra?
Milyen névadási szokások jellemezték a családomat?
Kitől kaptam a keresztnevemet, milyen érzések fűződnek hozzá, illik-e hozzám?
Összeillik-e családnevemmel, hordoz-e számomra valamilyen jelentést, nehézséget vagy büszkeséget?

Születésem története

Idézzük fel, milyen történeteket meséltek szüleink, családtagjaink a fogantatásunk, születésünk körülményeiről.

Majd engedjük el magunkat egy kényelmes karosszékben, ha jólesik, hunyjuk be a szemünket, és próbáljuk meg könnyedén ellazulva elképzelni a helyet, ahol megszülettünk, ahol „bölcsőnk ringott".

Képzeljük el, kik állnak a bölcsőnk (kiságyunk) körül.
Milyen arccal néznek rám?
Mitől féltenek?
Mire szánnak?
Mit kívánnak nekem?
Milyen életet remélnek számomra?
Kire hasonlítok?
Mit kaptam tőlük?
Idézzünk fel egy olyan mondatot, ami az ő üzenetük, nekünk szól, és számontartjuk az életünkben.
Mit köszönnék meg nekik?
Milyen üzenetet, mondatot, mondást, útravalót adnék tovább az én utódaimnak?

Férfi- és női sorsok a családomban

Nézegessük a családfánkat, keressünk néhány fényképet, apró emléket, régi tárgyat, amelyekhez családi történetek fűződnek. Előkereshetünk régi szakácskönyvet, ételreceptet, falvédőt, kézimunkát, amelyek elődeinktől származnak.

Mit mesél róluk a családi legendárium?
Családom férfi és női tagjai hogyan éltek, szerettek, szenvedtek?
Hogyan álltak meg a helyüket nehéz időkben, milyen emberek voltak?
Ha elbuktak, elvesztek, mi volt a végzetük?

Mit üzennek nekem és az utódoknak a női és férfiszerepekről, sorsról?
Hogyan kapcsolódtak egymáshoz, hogyan ápolták a párkapcsolatukat?
Mit üzennek a hűségről, az anyaságról és apaságról?

Felmenőim iránti hűségem

Keressünk, kutassunk magunkban egy szokást, attitűdöt, dolgot, szenvedélyt, amit magától értetődően csinálunk, ismétlünk, mégis van benne valami furcsa, szokatlan, érdekes, énidegen!

Lehetséges, hogy valamely családtagunkhoz, felmenőnkhöz, ősünkhöz fűződő lojalitásunk, „hűségünk" jelenik meg benne, vagy tükröződik általa.

Kitől vehettem át?
Vajon milyen befejezetlen, korábbi generációs témát vagy ügyet tükrözhet?
Hogyan változtathatnék rajta (ha kell)? Vagy: miért nem változtatnék rajta?

„Érdemek Főkönyve", avagy az adás-kapás egyensúlya

Gondolkodjunk el a következő kérdéseken:

Jelenlegi és származási családomban ki mit ad?

Ad-e olyat, ami egyedi? Elismeri-e, amit kap, és hogyan fejezi ezt ki?

Hogyan teszi lehetővé a másik számára, hogy adhasson és elfogadhasson?

Elismerik-e a többiek, amit tőle kapnak, hogyan, milyen módon?

A SZERZŐKRŐL

Dr. Balogh Klára

Húszévi gyermekgyógyászati munka inspirálta a pszichoterápia irányába. Jelenleg kiképző család-pszichoterapeuta, közel harminc éve gyakorolja és tanítja a családterápiát. Több egyetemen tanított és tanít, a család- és párterápiát népszerűsítő előadásokon terjeszti a rendszerszemléletű gondolkodást. Hisz a családok kreativitásában, megtartó erejében. A Magyar Családterápiás Egyesület és a Magyar Pszichiátriai Társaság tagja.

Dr. Bárdos Katalin

Klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta. Több mint negyven éve segíti a hozzá forduló gyermekeket és felnőtteket. 2010-ig nevelési tanácsadókban dolgozott, öt évig igazgatóként. Tapasztalata szerint a tünetek hátterében gyakran nemcsak a megoldatlan családi konfliktusok állnak, hanem az okok a tágabb környezetben – iskola, munkahely, társadalom – is keresendők. A KÚT Pszichoterápiás Rendelő munkatársa, 2001-től vezetője. A néhai Erős Ferenc irányításával megalakult Virág Teréz Traumakutató Csoport tagja.

www.kutblog.hu

Békési Tímea
Addiktológiai konzultáns, etnográfus, családterapeuta-jelölt, gyászkísérő és meseterapeuta. Közel húsz éve dolgozik a szenvedélybeteg-ellátásban, függőkkel és hozzátartozóikkal egyéni, csoportos és családi konzultációs kereteken belül. Írásai jelentek meg a feldolgozatlan veszteségek és a függőségek kapcsolatáról, valamint a gyermekek gyászáról. A segítőmunka mellett előadásokat tart, oktat az addiktológia és a gyászfeldolgozás területén. Elhivatott a szenvedélybetegség destigmatizációja iránt.
www.bekesitimea.wordpress.com

Dr. Hardy Júlia
Pszichiáter, pszichoterapeuta. Családterápiában és pszichodrámában kiképző pszichoterapeuta. Az Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézetben és a Híd Családsegítő Intézetben dolgozott, 2002 óta a Thyris Pszichoterápiás Központ vezetője. Alelnöke volt a Psychodrama Institute for Europenak, és tizenhárom éve képviseli Magyarországot az Európai Családterápiás Egyesület vezetőségében. Családterápiát oktat egyesületi és egyetemi keretek között. A Pannonhalmi Szemle szerkesztőségében tíz éve szerkeszt pszichológiai tárgyú tanulmányokat. A Civil Csoport Hétvége stábtagja.
www.thyris.hu

Dr. Koltai Mária
Neurológus, pszichiáter, addiktológus, pszichoterapeuta szakorvos, szupervizor. A pécsi Ideg- és Elmeklinikán, majd a Baranya Megyei Mentálhigiénés Intézetben dolgozott gyakorló orvosként. Jelenleg a posztgraduális pszichoterapeuta-képzésben oktat, valamint a DREAM és a Magyar Családterápiás Egyesület kiképző terapeutája. A *Pszichoterápia* folyóirat szerkesztőbizottsági tagja, számos közlemény és könyvfejezet szerzője, könyvek szerkesztője, hazai és nemzetközi konferenciák előadója.

Korbuly Ágnes
Klinikai szakpszichológus, kiképző pszichoterapeuta, pszichoanalitikusan orientált pszichoterapeuta, család-pszichoterapeuta. Rendszeresen ad elő konferenciákon; pszichoanalitikus, gyerek-, pár- és családterápiás témájú cikkek szerzője. Az örökbefogadás transzgenerációs hatásairól több írása jelent meg. Az *Intimitás, áttétel, viszontáttétel* című kötet társszerzője. Magánpraxisban dolgozik, szupervíziókat vezet.
www.korbuly.fw.hu

Tóth Borbála
Klinikai szakpszichológus, családterapeuta, pszichodramatista. Pszichológusi diplomája megszerzése után a Semmelweis Egyetem II. sz. Gyermekklinikáján dolgozott. A rendszerszemléletű megközelítés és a transzgenerációs hatások felderítésének elkötelezettje, a témában megjelent kötete: *Sorsunk rejtett mintázata – A genogramtól a genodrámáig.* A transzgenerációs mintázatok és örökségek kutatásában két angol nyelvű publikációja jelent meg. 2017-től a Magyar Pszichológiai Társaság által szervezett, akkreditált genodrámacsoportokat vezet. Magánpraxisban dolgozik.
www.tothborbala.hu

JEGYZETEK

Transzgenerációs örökségeink

[1] Vas István fordítása.

[2] Márai Sándor: *Egy polgár vallomásai.* Budapest, Akadémiai, 1990, 65.

[3] Esterházy Péter: *Harmonia caelestis.* Budapest, Magvető, 2000, 502, 49.

[4] József Attila: „A Dunánál".

[5] Assmann, Jan: *A kulturális emlékezet (Das kulturelle Gedächtnis).* Ford.: Hidas Zoltán. Budapest, Atlantisz, 1999.

[6] Koltai Mária: *Szuicidium a családban – A transzgenerációs hatások elemzése.* PhD-disszertáció, Pécs, PTE, Pszichológiai Intézet, 2001.

[7] Szondi Lipót: „Sorsanalízis és önvallomás"; „Az emberré válás útja"; „A tudattalan nyelvei: Szimptóma, szimbólum és választás", *Thalassa 2,* 1996, 5–82.

[8] Ábrahám Miklós: „Feljegyzések a fantomról – Freud metapszichológiájának kiegészítése"; „Hamlet fantomja". In: Ritter Andrea – Erős Ferenc (szerk.): *A megtalált nyelv.* Budapest, Új Mandátum, 2001, 64–70; 79–94.

[9] Rand Miklós: „Titok és utókor – A transzgenerációs fantom elmélete". In: Ritter Andrea – Erős Ferenc (szerk.): *A megtalált nyelv.* Budapest, Új Mandátum, 2001, 62–63.

[10] Stierlin, Helm: *Delegation und Familie.* Frankfurt, Main, Suhrkamp Verlag, 1978.

[11] Jung, Carl Gustav: *Gondolatok az apáról, az anyáról és a gyermekről (Von Vater, Mutter und Kind).* Ford.: S. Nyirő József. Budapest, Kossuth, 1995.

[12] Böszörményi-Nagy Iván – Spark, Geraldine M.: *Láthatatlan lojalitások (Invisible Loyalties).* (Családterápiás sorozat 28.) Ford.: Biró Sándor. Budapest, Animula, 2018.

[13] Eerenbeemt, Else-Marie van den – Heusden, Ammy van: *A változó egyensúly – Böszörményi-Nagy Iván családterápiás módszere (Balance in Motion: Ivan Boszormenyi-Nagy and His Vision of Individual and Family Therapy).* Ford.: Dorn Krisztina – Illés Enikő. Budapest, Coincidencia, 2001.

[14] Berne, Eric: *Emberi játszmák (Games People Play).* Ford.: Hankiss Ágnes. Budapest, Háttér, 2013.; Berne, Eric: *Sorskönyv (What Do You Say After You Say Hello).* Ford.: Ehmann Bea. Budapest, Háttér, 1997.

[15] Byng-Hall, John: *Munkám családi szkriptekkel (Rewriting Family Scripts).* (Családterápiás sorozat 9.) Ford.: Biró Sándor. Budapest, Animula, 2006.

[16] Bowen, Murray: *Family Therapy in Clinical Practice.* New York, Aronson, 1978.

[17] Tóth Borbála: *Sorsunk rejtett mintázata – A genogramtól a genodrámáig.* Budapest, Kairosz, 2017.

[18] Koltai Mária: „Transzgenerációs hatások a családban: Suicidum – gyász – megbékélés". In: Koltai Mária (szerk.): *Család – pszichiátria – terápia.* Budapest, Medicina, 2003, 225–258.

[19] Bakó Tihamér – Zana Katalin: *A transzgenerációs trauma és terápiája – A transzgenerációs atmoszféra.* Budapest, Medicina, 2021.

[20] Bar-On, Dan: *Legacy of Silence: Encounters with Children of the Third Reich.* Cambridge, Harvard University Press, 1989.

[21] Bar-On, Dan: *The Indescribable and the Undiscussable Reconstructing Human Discourse after Trauma.* Budapest, CEU Press,1989.

[22] Losonczi Ágnes: *Sorsba fordult történelem.* Budapest, Holnap, 2005.

[23] Oravecz Imre: „Kiengesztelődés egy halott iránt". In: Oravecz Imre: *Halászóember.* Pécs, Jelenkor, 1998, 257.

[24] Zsolnay Teréz et al.: *Zsolnay – A gyár és a család története, 1863–1948.* Budapest, Corvina, 1980.

Szabadulás egy átok fogságából

[1] Dr. Hézser Gábor: „Rítus-rekonstrukció – biztonság elbizonytalanító krízishelyzetekben?" Előadás, Családterápiás Vándorgyűlés, Debrecen, 2006. április.

[2] Goldenberg, Herbert – Goldenberg, Irene: *Áttekintés a családról, I. kötet. (Family Therapy: An Overview).* Ford.: Bognár Krisztina. Budapest, Animula, 2008.

[3] A szereplők és a települések nevét, a foglalkozásokat megváltoztattam, a családfát szándékosan nem mutatom meg, hogy biztosítsam a családtagok anonimitását.

[4] Hézser Gábor: *Pasztorálpszichológiai szempontok az istentisztelet útkereséséhez.* Budapest, Kálvin, 2005.

[5] Van Gennep, Arnold: *Átmeneti rítusok (Les rites de passage).* Ford.: Vargyas Zoltán. Budapest, L'Harmattan, 2007.

[6] Bodó Sára: *A gyász mint a keresztény ember krízise, és a lelkigondozás lehetőségei.* Debrecen, Debreceni Református Hittudományi Egyetem; Böszörményi Jenő Alapítvány, 2002.

[7] Bartha Réka: *Az átok és áldás pozitív ereje a lelkigondozói folyamatban.* Szakdolgozat. Debrecen, Debreceni Református Hittudományi Egyetem, 2014.

A férfi, aki egyedül járt családterápiába

[1] Buechner, Frederick: *Telling Secrets.* San Francisco, HarperOne, 2000.

[2] Losonczi Ágnes: *Sorsba fordult történelem.* Budapest, Holnap, 2005.

[3] Jenkins, Hugh: „Családterápia család nélkül", *Pszichoterápia,* 1993. október.

[4] Bowen, Murray: *Family Therapy in Clinical Practice.* New York, Aronson, 1978.
[5] Imber-Black, Evan (szerk.): *Secrets in Families and Family Therapy.* New York, W. W. Northon & Company, 1993.
[6] Balogh Klára: „Titok a családban és a családterápiában", *Pannonhalmi Szemle,* 2018.
[7] Byng-Hall, John: *Munkám családi szkriptekkel (Rewriting Family Scripts).* Ford.: Biró Sándor. Budapest, Animula, 2006.
[8] Barát Katalin – Demetrovics Zsolt: „Szerfüggőség és családterápia". In: Demetrovics Zsolt (szerk.): *Az addiktológia alapjai, III.* Budapest, ELTE Eötvös, 2009.

Az emlékezés ösvényein

[1] Bárdos Tamás: „Kommentár nélkül", *Liget,* 1993/2, 77–83. ligetmuhely.com/liget/kommentar-nelkul/?fbclid=IwAR259-lUMGWQnP1Tp0dQA2B4MOKQF1ku3bhY7sG8WLoU9-jui4x9nQrk3Xlhs
[2] Uo.
[3] Virág Teréz: *Emlékezés egy szederfára.* Budapest, Animula, 1996, 5.
[4] Uo., 142.
[5] Uo., 143.
[6] A pályázati források biztosítói: Soros Alapítvány: 2,8 millió forint; Stichting Katholiken Noden: 21 000 gulden; Leumi Bank 50 000 forint.
[7] Mann, Thomas: *Thomas Mann művei 3–4. József és testvérei. 1–2. kötet.* Ford.: Sárközi György. Budapest, Magyar Helikon, 1968, 9.
[8] Mészáros Judit pszichoanalitikus előadást tartott az anyám halála után rendezett emlékkonferencián „Töredékek Virág Teréz-ről" címmel. Megjelent: In: Bárdos Katalin et al. (szerk.) *„...aki nyomot hagyott" – In memoriam Virág Teréz.* Budapest, Animula, 2003, 15–20.

[9] Anna esetismertetése: In: László Klári (szerk.): *Magyar emlékmécsesek – Tanulmányok a KÚT Pszichoterápiás Rendelő gyakorlatából: holocaust túlélők és leszármazottaik terápiája.* Budapest, SOTE Magatartástudományi Intézet, 1995, 111–112.
[10] Virág Teréz: „Ön hogyan élte meg az elmúlt ezer évet?", *Thalassa,* 2001/1, 153–156.
[11] Virág Teréz: „Transzgenerációs traumák – A metakommunikáció szerepe a traumaátadás folyamatában". In: Bárdos Katalin – Kardos Péter (szerk.): *Diszkrimináció és üldöztetés – Hatások és következmények.* Budapest, Animula, 2001, 101.
[12] A valódi személy nevét és az életkörülményeit is megváltoztattam.
[13] Hermann Imre: *A pszichoanalízis mint módszer.* Budapest, Novák, 1933, 30.
[14] Koncentrációs táborok túlélőinél a szabadulásuk után évekkel később is tapasztaltak az átéltekkel kapcsolatba hozható szorongásokat. Kutatások szerint a holokauszt-túlélők leszármazottai hajlamosabbak a traumák hatására fellépő poszttraumatikus stresszre, és ennek következtében a depresszióra, mint akiknek a felmenői között nem voltak ilyen áldozatok. *Lásd* Vajna Tamás: „A szülők traumája hat az utódok egészségére – a rejtélyes epigenetika", *Qubit,* 2018. 10. 17., qubit.hu/2018/10/17/a-szulok-traumaja-hat-az-utodok-egeszsegere-a-rejtelyes-epigenetika?fbclid=IwAR3fzqqTIaCGlVNpz6yEakJI7bZvd9A-Splt_3zdbSiNEWM5QZnrQNAT_Lw

A csend őrzői

[1] Ulickaja, Ljudmila: *Daniel Stein, tolmács (Daniėl' Stajn, perevodčik).* Ford.: Morcsányi Géza. Budapest, Magvető, 2009, 58.
[2] Zoltán terápiája saját eseteken alapuló, részben fiktív történet. A főszereplőnek köszönettel tartozom, hogy hozzájárult a közléshez. A névtelenség megőrzése érdekében valamennyi személyes adatot és körülményt megváltoztattam.

[3] Az áttétel a korai kapcsolati minták ismétlődése egy másik emberrel való kapcsolatban. A terápiás kapcsolatban a gyerekkori kapcsolati minták megelevenedését jelenti. A viszontáttétel a terapeuta érzelmi reakciója páciense verbális és nem verbális közléseire (áttételére). Terápiás és diagnosztikai eszköz. A páciens belső világáról ad hírt. Az áttételi-viszontáttételi kapcsolat jellegzetességeinek elemzése páciens és terapeuta között a páciens belső világának megismeréséhez vezető út.

[4] Bakó Tihamér – Zana Katalin: *A transzgenerációs trauma és terápiája – A transzgenerációs atmoszféra.* Budapest, Medicina, 2021.

[5] Rand Miklós: „Bevezető a könyv V. részéhez" In: Ábrahám Miklós – Török Mária: „Rejtett gyász és titkos szerelem", *Thalassa*, 1998/2-3, 153. Az eredeti teljes könyv adatait *lásd* a következő lábjegyzetben.

[6] Abraham, Nicolas – Torok, Maria: *The Shell and the Kernel.* Chicago, University of Chicago Press, 1994.

[7] Bakó Tihamér – Zana Katalin: i. m.

[8] Bakó Tihamér – Zana Katalin: i. m.

Dézsa és meder

[1] Barnowski-Geiser, Waltraut: *Apa, anya, pia (Vater, Mutter, Sucht).* Ford.: Sólyom László. Budapest, Magyar Máltai Szeretetszolgálat, 2008.

Áldozati oltár

[1] Goldrick, M.: *You Can ho Home Again.* NewYork, W. W. Norton & Company, 1995, 21.

[2] Jung, Carl Gustav: *Emlékek, álmok, gondolatok (Erinnerungen, Träume, Gedanken).* Ford.: Kovács Vera. Budapest, Európa, 1987, 16.

[3] McGoldrick, Monica et al.: *Genograms, Assessment and Intervention.* New York–London, W. W. Norton & Company, 1999.

[4] Utalás Carl Rogers amerikai pszichológus személyközpontú megközelítésének három alappillérére. *(A Szerk.)*

[5] Pintér Judit Nóra: *A nem múló jelen – Trauma és nosztalgia.* Budapest, L'Harmattan, 2014, 41.

[6] Pintér Judit Nóra: i. m., 39.

[7] Dethlefsen, Thorwald: *Oidipusz, a talány megfejtője (Ödipus: Der Rätsellöser).* Ford.: Sarankó Márta. Budapest, Magyar Könyvklub, 1997, 71.

[8] Assmann, Jan: *A kulturális emlékezet (Das kulturelle Gedächtnis).* Ford.: Hidas Zoltán. Budapest, Atlantisz, 1999.

[9] Böszörményi-Nagy Iván – Krasner, Barbara R.: *Kapcsolatok kiegyensúlyozásának dialógusa (Between Given and Take: A Clinical Guide to Contextual Therapy).* Ford.: Dobos Mária – Nagy Réka. Budapest, Coincidencia, 2001.

[10] Azért, hogy ez a tanulmány megszülethetett, köszönettel tartozom a genodrámacsoportokat meghirdető Magyar Pszichológiai Társaságnak. Hálás vagyok minden csoporttagnak, akik vállalkoztak erre az úttörő munkára; hogy közösen indulhattunk felfedezőútra a családi transzgenerációs traumák és mintázatok felgöngyölítéséhez. Köszönet a bizalomért, amely megalapozta, hogy a folyamat működhessen, Fridának és Dórinak pedig hozzájárulásukért, hogy személyes történetükön keresztül mindezt bemutathattam.

SZOMOGYI KÖNYVTÁR 1881 SZEGED

FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT IRODALOM

Ábrahám Miklós – Török Mária: „Rejtett gyász és titkos szerelem", *Thalassa*, 1998/2–3.

Ábrahám Miklós: „Feljegyzések a fantomról – Freud metapszichológiájának kiegészítése"; „Hamlet fantomja". In: Ritter Andrea – Erős Ferenc (szerk.): *A megtalált nyelv.* Budapest, Új Mandátum, 2001. 64–70; 79–94.

Abraham, Nicolas – Torok, Maria: *The Shell and the Kernel.* Chicago, University of Chicago Press, 1994.

Angster Mária et. al: *Otthonról hoztuk – Családi mintáink és a párkapcsolatok.* Budapest, Kulcslyuk, 2020.

Asen, Eia: *A boldog család és a hozzávezető út (So gelingt Familie).* Ford.: Bányai Emőke. Budapest, Park, 1997.

Assmann, Jan: *A kulturális emlékezet (Das kulturelle Gedächtnis).* Ford.: Hidas Zoltán. Budapest, Atlantisz, 1999.

Bakó Tihamér – Zana Katalin: *A transzgenerációs trauma és terápiája – A transzgenerációs atmoszféra.* Budapest, Medicina, 2021.

Balogh Klára: „Titok a családban és a családterápiában", *Pannonhalmi Szemle*, 2018.

Barát Katalin – Demetrovics Zsolt: „Szerfüggőség és családterápia". In: Demetrovics Zsolt (szerk.): *Az addiktológia alapjai, III.* Budapest, ELTE Eötvös, 2009.

Bárdos Katalin et al. (szerk.): *„...aki nyomot hagyott" – In memoriam Virág Teréz.* Budapest, Animula, 2003.

Barnowski-Geiser, Waltraut: *Apa, anya, pia (Vater, Mutter, Sucht).* Ford.: Sólyom László. Budapest, Magyar Máltai Szeretetszolgálat, 2008.

Bar-On, Dan: *The Indescribable and the Undiscussable Reconstructing Human Discourse after Trauma.* Budapest, CEU Press, 1989.

Bar-On, Dan: *Legacy of Silence. Encounters with Children of the Third Reich.* Cambridge, Harvard University Press, 1989.

Bartha Réka: *Az átok és áldás pozitív ereje a lelkigondozói folyamatban.* Szakdolgozat. Debrecen, Debreceni Református Hittudományi Egyetem, 2014.

Berne, Eric: *Emberi játszmák (Games People Play).* Ford.: Hankiss Ágnes. Budapest, Háttér, 2013.

Berne, Eric: *Sorskönyv (What Do You Say After You Say Hello).* Ford.: Ehmann Bea. Budapest, Háttér, 1997.

Bodó Sára: *A gyász mint a keresztény ember krízise, és a lelkigondozás lehetőségei.* Debrecen, Debreceni Református Hittudományi Egyetem; Böszörményi Jenő Alapítvány, 2002.

Bowen, Murray: *Family Therapy in Clinical Practice.* New York, Aronson, 1978.

Böszörményi-Nagy Iván – Krasner, Barbara R.: *Kapcsolatok kiegyensúlyozásának dialógusa (A Clinical Guide to Contextual Therapy).* Budapest, Coincidencia, 2001.

Böszörményi-Nagy Iván – Spark, Geraldine M.: *Láthatatlan lojalitások (Invisible Loyalties).* (Családterápiás sorozat 28.) Ford.: Biró Sándor. Budapest, Animula, 2018.

Byng-Hall, John: *Munkám családi szkriptekkel (Rewriting Family Scripts).* (Családterápiás sorozat 9.) Ford.: Biró Sándor. Budapest, Animula, 2006.

Csürke József et al.: *Mindennapi kríziseink.* Budapest, Oriold és Társai, 2009.

Dethlefsen, Thorwald: *Oidipusz, a talány megfejtője (Ödipus: Der Rätsellöser).* Ford.: Sarankó Márta. Budapest, Magyar Könyvklub, 1997.

Eerenbeemt, Else-Marie van den – Heusden, Ammy van: *A változó egyensúly – Böszörményi-Nagy Iván családterápiás módszere (Balance in Motion: Ivan Boszormenyi-Nagy and His Vision of Individual and Family Therapy).* Ford.: Dorn Krisztina – Illés Enikő. Budapest, Coincidencia, 2001.

Erdélyi Ildikó: „A 'fantom'-jelenség mint transzgenerációs örökség". In: Erdélyi Ildikó: *Tér és tükör.* Budapest, Flaccus, 2004, 56–65.

Erikson, Erik H.: „Az életciklus: Az identitás epigenezise" (The Life Cycle: The Epigenesis of Identity). In: Erikson, Erik H.: *A fiatal Luther és más írások (Young Man Luther).* Ford.: Erős Ferenc – Pető Katalin. Budapest, Gondolat, 1991.

Forgách Anna – Korbuly Ágnes: „A transzgenerációs traumák családterápiás megközelítése", *Lélekben Otthon*, 2009/10. lelekben-otthon.hu/2009/10/korbuly-agnes-forgach-anna-a-transzgeneracios-traumak-csaladterapias-megkozelitese/

Goldenberg, Herbert – Goldenberg, Irene: *Áttekintés a családról, I. kötet. (Family Therapy: An Overview).* Ford.: Bognár Krisztina. Budapest, Animula, 2008.

Gyöngyösiné Kiss Enikő: *Szondi Lipót.* Budapest, Új Mandátum, 1999.

Herman, Judith: *Trauma és gyógyulás (Trauma and Recovery).* Ford.: Kuszing Gábor. Budapest Háttér, Kávé, NANE, 2003.

Hermann Imre: *A pszichoanalízis mint módszer.* Budapest, Novák, 1933.

Hézser Gábor: *Pasztorálpszichológiai szempontok az istentisztelet útkereséséhez.* Budapest, Kálvin, 2005.

Imber-Black, Evan (szerk.): *Secrets in Families and Family Therapy.* New York, W. W. Northon & Company, 1993.

Jenkins, Hugh: „Családterápia család nélkül", *Pszichoterápia*, 1993. október.

Jung, Carl Gustav: *Emlékek, álmok, gondolatok (Erinnerungen, Träume, Gedanken).* Ford.: Kovács Vera. Budapest, Európa, 1987.

Jung, Carl Gustav: *Gondolatok az apáról, az anyáról és a gyermekről (Von Vater, Mutter und Kind).* Ford.: S. Nyirő József. Budapest, Kossuth, 1995.

Kast, Verena: *Krízis és remény – Cselekvés változások idején. (Aufbrechen und Vertrauen finden: Die kreative Kraft der Hoffnung).* Ford.: Forrás-Biró Aletta. Budapest, Animula, 2012.

Koltai Mária: „Transzgenerációs hatások a családban. Suicidum – gyász – megbékélés". In: Koltai Mária (szerk.): *Család – pszichiátria – terápia.* Budapest, Medicina, 2003, 225–258.
Komáromi Tünde: *Áldás és átok, csoda és boszorkányság.* Budapest, Balassi, 2004.
László Klári (szerk.): *Magyar emlékmécsesek – Tanulmányok a KÚT Pszichoterápiás Rendelő gyakorlatából: holocaust túlélők és leszármazottaik terápiája.* Budapest, SOTE Magatartástudományi Intézet, 1995.
Losonczi Ágnes: *Sorsba fordult történelem.* Budapest, Holnap, 2005.
McGoldrick, Monica et al.: *Genograms, Assessment and Intervention.* New York–London, W. W. Norton & Company, 1999.
McGoldrick, Monica: *You Can Go Home Again.* New York–London, W. W. Norton & Company, 1997.
Pintér Judit Nóra: *A nem múló jelen – Trauma és nosztalgia.* Budapest, L'Harmattan, 2014.
Rand Miklós: „Titok és utókor – A transzgenerációs fantom elmélete." In: Ritter Andrea – Erős Ferenc (szerk.): *A megtalált nyelv.* Budapest, Új Mandátum, 2001.
Roberto, Laura Giat: *Transgenerational Family Therapies.* New York, The Guilford Press, 1992.
Schützenberger, Anne Ancelin: *Ős-szindróma. Transzgenerációs pszichoterápia és a családfa rejtett kötelékei (Aïe, mes aïeux!).* Ford.: Hegedűs Beatrix. Budapest, Medicina, 2016.
Stierlin, Helm: *Delegation und Familie.* Frankfurt, Main, Suhrkamp Verlag, 1978.
Szondi Lipót: „Sorsanalízis és önvallomás"; „Az emberré válás útja"; „A tudattalan nyelvei: Szimptóma, szimbólum és választás", *Thalassa, 2,* 1996.
Tóth Borbála: *Sorsunk rejtett mintázata – A genogramtól a genodrámáig.* Budapest, Kairosz, 2017.
Vajna Tamás: „A szülők traumája hat az utódok egészségére – a rejtélyes epigenetika", *Qubit,* 2018. 10. 17. qubit.hu/2018/10/17/a-szulok-traumaja-hat-az-utodok-egeszsegere-a-rejtelyes-epigenetika?fbclid=IwAR3fzqqTIaCGlVNpz6yEakJI7bZvd9A-Splt_3zdbSiNEWM5QZnrQNAT_Lw
Van Gennep, Arnold: *Átmeneti rítusok (Les rites de passage).* Ford.: Vargyas Zoltán. Budapest, L'Harmattan, 2007.
Virág Teréz: „Ön hogyan élte meg az elmúlt ezer évet?", *Thalassa,* 2001/1, 153–156.
Virág Teréz: „Transzgenerációs traumák – A metakommunikáció szerepe a traumaátadás folyamatában". In: Bárdos Katalin – Kardos Péter (szerk.): *Diszkrimináció és üldöztetés – Hatások és következmények.* Budapest, Animula, 2001.
Virág Teréz: *Emlékezés egy szederfára.* Budapest, Animula, 1996.

Hogyan hatnak az életünkre a felmenőink egyéni és családi veszteségei?

Miként befolyásolják a következő nemzedékek kapcsolatait a 20. század történelmi traumái?

Hogyan tudunk a gyógyulás útjára lépni?

Pánik, kínzó féltékenység, önfeladás, súlyos balesetek – van, amikor elakadásainkra, a mindennapjainkat megnehezítő problémákra, megrázó életeseményeinkre nem találunk magyarázatot a saját múltunkban. Tüneteink hátterében ilyenkor több generáción átívelő feldolgozatlan traumák, veszteségek, valamint családi titkok, hazugságok állhatnak.

A transzgenerációs szemléletű, elismert szakemberek izgalmas terápiás eseteiből kiderül, hogyan befolyásolja életünket felmenőink sorsa, és a gyógyulás folyamatába is betekintést engednek. Arra ösztönöznek, hogy megismerjük, felfedezzük az előző generációk örökségét, a feldolgozatlan veszteségeket csakúgy, mint az erőforrásokat és értékeket, hogy aztán kezünkbe vehessük a saját életünk alakítását.

ISBN
978-963-565-091-0

3500 Ft
hvgkonyvek.hu